

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Secara kognitif pembelajaran gerak dasar lari cepat dengan menggunakan media *ladder* dapat meningkatkan pola pikir siswa. Pola pikir siswa secara kognitif juga diukur dalam menilai hasil belajar gerak dasar lari cepat pada siswa kelas V SDIT Al Mardhiyah.
2. Secara afektif, sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari cepat dengan menggunakan media *ladder* terlihat disiplin dan semangat, kemudian saling bantu antar teman yang masih belum menguasai gerak dasar lari serta percaya diri dan jujur dalam melakukan giliran melakukan pembelajaran menggunakan media *ladder*.
3. Secara psikomotor, pembelajaran gerak dasar lari cepat dengan menggunakan media *ladder* pada siswa selama mengikuti pembelajaran siklus I dan II terlihat tidak monoton karena siswa berusaha ingin mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh gurunya. Gerakan-gerakan yang harus dilakukan siswa pada media *ladder* terlihat menarik dan menantang siswa untuk melakukan seperti teman-temannya. Hal ini menjadikan hasil belajar gerak dasar lari cepat dirasa cukup efektif dan berdampak signifikan terhadap hasil belajar lari cepat.

B. Saran-saran

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian, penulis mencoba menyampaikan beberapa rekomendasi. Rekomendasi-rekomendasi ditujukan terutama kepada para guru, khususnya guru di SDIT Al Mardhiyah. Beberapa rekomendasi yang ingin disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru, dengan menggunakan modifikasi permainan ini dapat dijadikan suatu alternatif dalam pembelajaran gerak dasar lari cepat. Penggunaan modifikasi permainan ini dapat memotivasi siswa terhadap proses pembelajaran dan hasil pembelajaran siswa agar lebih baik dan efektif, sehingga dapat memudahkan siswa untuk memunculkan ide atau keterampilan yang mereka miliki, selain itu juga siswa terlihat antusias dalam pelaksanaan pembelajaran. Juga siswa tidak merasa jenuh dengan pembelajaran gerak dasar lari cepat yang selama ini kurang disenangi oleh sebagian besar siswa karena tidak memiliki unsur permainan.
2. Guru harus memberikan penjelasan dengan baik kepada siswa terhadap langkah pembelajaran dengan menggunakan modifikasi permainan kepada siswa, agar mendapat respon yang baik dari siswa mengenai tingkat pemahamannya, dan untuk mengatasi kesalahan pengertian mereka mengenai pembelajaran dengan menggunakan modifikasi permainan.
3. Sarana dan prasarana sangat penting dan menjadi salah satu faktor penentu dalam keberhasilan suatu pembelajaran khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani. Untuk itu diharapkan dari pihak sekolah, masyarakat, dan semua pihak yang berkepentingan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani dapat turut

berpartisipasi secara aktif dalam membantu kinerja para guru pendidikan jasmani di sekolah, sehingga dengan adanya ketersediaan fasilitas dan alat pendukung pembelajaran dapat menunjang keberhasilan peningkatan pembelajaran.

4. Penelitian peningkatan hasil belajar gerak dasar lari cepat dengan berbasis media *ladder* sebaiknya ditindaklanjuti untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan harapan. Penggunaan media *ladder* ini sebaiknya tidak hanya pada materi lari cepat saja melainkan materi atletik maupun materi non permainan yang lainnya sehingga guru dapat melihat serta membandingkan dengan gaya, metode, strategi, atau lain-lainnya yang telah sebelumnya dilakukan dan hasil pembelajaran siswa dapat terlihat jelas serta terpenuhi dengan apa yang diharapkan.
5. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian penerapan modifikasi permainan pada pembelajaran penjas khususnya materi atletik, penulis menganjurkan untuk mencoba faktor-faktor lainnya yang berdampak positif terhadap hasil belajar penjas.