

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Proses Pembelajaran Senam Lantai Loncat Kangkang pada Siswa Kelas V SD GMT Oesapa, yang dilaksanakan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, serta penilaian gerak siswa, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 20 siswa kelas V SD GMT Oesapa yang terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan. Keberagaman jenis kelamin dan latar belakang siswa memberikan gambaran bahwa proses pembelajaran loncat kangkang dilaksanakan dalam kondisi kelas yang heterogen, sehingga menuntut guru untuk menggunakan pendekatan pembelajaran yang tepat dan adaptif.

2. Proses Pembelajaran Loncat Kangkang

Proses pembelajaran senam lantai loncat kangkang di SD GMT Oesapa dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penutup.

- a) Pada tahap persiapan, guru telah melaksanakan kegiatan pemanasan dan penjelasan materi dengan cukup baik untuk mempersiapkan fisik dan pemahaman siswa sebelum melakukan gerakan loncat kangkang.
- b) Pada tahap pelaksanaan, guru menggunakan metode demonstrasi dan latihan bertahap sehingga siswa dapat memahami sikap awal, gerakan inti, hingga sikap akhir loncat kangkang. Pendekatan ini membantu siswa mengurangi rasa takut dan meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan gerakan.
- c) Pada tahap penutup, guru melaksanakan evaluasi dan pendinginan untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa serta membantu pemulihan kondisi fisik setelah pembelajaran.

3. Hasil Penilaian Gerak Loncat Kangkang

Berdasarkan hasil penilaian gerak yang meliputi aspek sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir, diperoleh nilai rata-rata keseluruhan siswa sebesar 69,85. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan loncat kangkang berada pada kategori cukup hingga baik, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang

mengalami kesulitan terutama pada aspek keberanian, koordinasi gerak, dan ketepatan teknik.

4. Peran Guru dalam Pembelajaran

Guru memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan pembelajaran loncat kangkang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru telah melakukan perencanaan pembelajaran, memberikan motivasi, serta membimbing siswa secara bertahap. Namun, dalam pelaksanaan tugas ajar dan evaluasi, masih ditemukan keterbatasan, terutama karena kesibukan guru sehingga evaluasi belum dilakukan secara berkesinambungan sesuai tahapan pembelajaran.

5. Hambatan dalam Pembelajaran

Hambatan utama yang dihadapi siswa dalam pembelajaran loncat kangkang adalah rasa takut, kurang percaya diri, serta kekhawatiran akan cedera. Hambatan tersebut dapat diminimalisasi melalui latihan bertahap, pemberian motivasi, bantuan guru saat praktik, serta penggunaan alat yang aman.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru PJOK

Guru diharapkan dapat:

- a) Melaksanakan tugas ajar secara konsisten sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b) Melakukan evaluasi pembelajaran secara berkelanjutan, tidak hanya pada akhir semester, tetapi juga pada setiap tahap pembelajaran.
- c) Memberikan perhatian khusus kepada siswa yang masih merasa takut dan kurang percaya diri dengan pendekatan yang lebih persuasif dan bertahap.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan untuk:

- a) Lebih aktif dan berani dalam mengikuti pembelajaran senam lantai loncat kangkang.
- b) Melaksanakan latihan secara berulang baik di sekolah maupun secara mandiri dengan tetap memperhatikan keselamatan.
- c) Meningkatkan rasa percaya diri agar mampu melakukan gerakan dengan lebih baik dan benar.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat:

- a) Menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran PJOK yang memadai dan aman, khususnya alat bantu senam lantai.
- b) Mendukung guru PJOK dalam pelaksanaan pembelajaran agar berjalan secara optimal dan berkesinambungan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk:

- a) Mengkaji pembelajaran senam lantai dengan metode atau model pembelajaran yang berbeda.
- b) Melakukan penelitian dengan cakupan waktu yang lebih panjang agar memperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif.