

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai proses pembelajaran teknik dasar mengontrol bola menggunakan dada pada materi sepak bola di kelas V SD Inpres Kaniti, maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran telah dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Pada kegiatan pendahuluan, guru mempersiapkan siswa melalui kegiatan berbaris, berdoa, presensi, dan pemanasan. Pada kegiatan inti, guru memberikan penjelasan dan demonstrasi mengenai teknik dasar mengontrol bola menggunakan dada, kemudian siswa diberikan kesempatan untuk melakukan latihan dan praktik secara langsung. Pada kegiatan penutup, guru melakukan pendinginan, evaluasi, refleksi, dan memberikan tugas latihan kepada siswa.

Dalam proses pembelajaran, guru menggunakan beberapa metode, yaitu metode ceramah, tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi. Guru juga memberikan contoh gerakan secara berulang-ulang kepada siswa yang mengalami kesulitan serta memberikan latihan khusus dan motivasi. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar mengontrol bola menggunakan dada, terutama dalam mengatur posisi tubuh, mengontrol datangnya bola, dan menjaga keseimbangan.

Berdasarkan hasil penilaian, dari 30 siswa terdapat 8 siswa atau sekitar 30% yang memperoleh nilai 75 ke atas dan dinyatakan tuntas, sedangkan 22 siswa atau sekitar 70% memperoleh nilai di bawah 75 dan dinyatakan belum tuntas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran teknik dasar mengontrol bola menggunakan dada pada materi sepak bola kelas V SD Inpres Kaniti telah dilaksanakan dengan baik melalui tahapan pembelajaran yang terstruktur, tetapi hasil penguasaan teknik siswa masih belum optimal karena sebagian besar siswa belum mencapai KKM yang telah ditetapkan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru PJOK

Guru diharapkan dapat meningkatkan proses pembelajaran teknik dasar mengontrol bola menggunakan dada dengan memberikan demonstrasi yang lebih jelas dan mudah dipahami oleh siswa. Guru juga diharapkan memberikan latihan secara bertahap dan berulang serta memberikan koreksi secara langsung terhadap kesalahan gerakan yang dilakukan siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif, disiplin, dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran PJOK, khususnya pada materi teknik dasar mengontrol bola menggunakan dada. Siswa juga diharapkan lebih giat

berlatih, baik di sekolah maupun secara mandiri, agar kemampuan teknik dasar yang telah dipelajari dapat meningkat.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai sehingga proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan memberikan kesempatan yang lebih luas kepada siswa untuk melakukan praktik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pembelajaran teknik dasar mengontrol bola menggunakan dada dengan menggunakan metode atau pendekatan pembelajaran yang lebih bervariasi sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa.