

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai kemampuan gerak dasar sepak takraw pada siswa kelas V di UPTD SD Inpres Noelbaki Kabupaten Kupang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum tingkat kemampuan gerak dasar sepak sila pada siswa kelas V berada pada kategori Cukup, dengan rata-rata nilai sebesar 73,41 dari skor maksimal 100. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar sepak sila oleh siswa belum berjalan secara optimal.
2. Dari 27 orang siswa yang menjadi sampel penelitian, rincian tingkat kemampuannya adalah: sebanyak 3 siswa (11,11%) berkategori Sangat Baik, 9 siswa (33,33%) berkategori Baik, 5 siswa (18,52%) berkategori Cukup, 10 siswa (33,03%) berkategori Kurang.
3. Masih terdapat banyak siswa yang belum mampu melakukan gerakan sepak sila sesuai dengan indikator teknik yang benar, terutama pada aspek pelaksanaan gerakan seperti melipat kaki setinggi lutut, ketepatan perkenaan bola pada kaki bagian dalam, serta kemampuan menjaga keseimbangan tubuh saat dan setelah melakukan gerakan.
4. Faktor yang memengaruhi kondisi tersebut meliputi pemahaman siswa terhadap teknik gerak yang belum utuh, keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, tingkat koordinasi gerak tubuh yang berbeda-beda antar siswa,

serta proses pembelajaran yang belum sepenuhnya menitikberatkan pada praktik langsung dan pengulangan latihan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan dan pertimbangan bagi berbagai pihak terkait dalam upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa, khususnya teknik sepak sila, yaitu:

1. Bagi Sekolah

- Diharapkan dapat memfasilitasi serta melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lebih efektif dan efisien.
- Menyediakan waktu yang cukup dan kesempatan yang luas bagi siswa untuk berlatih dan mengembangkan berbagai keterampilan gerak dasar maupun teknik cabang olahraga tertentu.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

- Lebih kreatif dan inovatif dalam menyampaikan materi pembelajaran, terutama dalam mengajarkan teknik dasar permainan sepak takraw, sehingga siswa lebih mudah memahami dan menguasai gerakan yang diajarkan.
- Memberikan penjelasan yang jelas serta peragaan yang benar dan tepat sebelum siswa melakukan gerakan, serta memberikan bimbingan dan koreksi secara langsung saat siswa sedang berlatih.

- Menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi dan menitikberatkan pada aktivitas fisik serta latihan berulang agar keterampilan gerak siswa semakin terasah dan berkembang dengan baik.

3. Bagi Siswa

- Diharapkan lebih memperhatikan penjelasan dan peragaan yang disampaikan oleh guru serta lebih giat dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani
- Melakukan latihan tambahan baik di sekolah maupun di rumah agar kemampuan dan keterampilan gerak dasar serta teknik yang telah dipelajari dapat dikuasai dengan lebih baik dan benar.
- Memiliki kesadaran bahwa penguasaan gerak dasar merupakan fondasi penting untuk mempelajari teknik-teknik yang lebih sulit dan kompleks pada masa yang akan datang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Dapat mengembangkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, jumlah sampel yang lebih banyak, serta variabel penelitian yang lebih beragam.
- Dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi kemampuan gerak dasar sepak sila maupun teknik dasar sepak takraw lainnya, serta dapat menguji efektivitas metode pembelajaran tertentu dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa.