

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengamatan proses pembelajaran dengan tindakan siklus pertama dan siklus kedua yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Bandar Lampung maka dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) mengenai peningkatan kemampuan lompat kangkang menggunakan media dan metode pembelajaran pada siswa kelas VII F SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012 adalah sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan hasil belajar kemampuan lompat kangkang dengan menggunakan media pembelajaran video yaitu berupa video lompat kangkang dan metode bagian, hal ini karena pembelajaran yang optimal sehingga para siswa dapat menguasai gerak dasar lompat kangkang dengan baik dan siswa lebih antusias dalam proses pembelajaran.
2. Berdasarkan hasil analisis data instrumen gerak dasar lompat kangkang diketahui bahwa pada tes awal terdapat 7 siswa yang lulus dan 25 siswa yang belum lulus dengan nilai rata-rata kelas sebesar 56. Pada siklus pertama menggunakan media pembelajaran video terjadi peningkatan hasil pembelajaran dengan prosentase kelulusan sebesar 53% yang terdiri dari 17 siswa yang lulus dan 15 siswa yang belum lulus dengan rata-rata kelas sebesar 64. Pada siklus kedua menggunakan metode bagian terjadi peningkatan hasil pembelajaran dengan prosentase kelulusan sebesar 88% yang terdiri dari 28 siswa yang lulus dan 4 siswa yang belum lulus dengan rata-rata kelas sebesar 78.

3. Proses pembelajaran gerak dasar lompat kangkang menggunakan media dan metode pembelajaran yang dilakukan sebanyak dua siklus (empat kali pertemuan) telah mencapai target ketuntasan pembelajaran, dengan persentase 88% siswa yang lulus.

B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa-siswi SMP Negeri 4 Bandar Lampung agar berkonsultasi pada guru penjaskes apabila mengalami kesulitan pada proses pembelajaran, sehingga guru dapat mencari solusi agar para siswa dapat melakukan pembelajaran dengan baik.
2. Bagi guru pendidikan jasmani agar penggunaan media dan metode pembelajaran dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan gerak dasar lompat kangkang.
3. Bagi pembaca, kiranya penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan sehingga tidak hanya pada pembelajaran gerak dasar lompat kangkang saja penggunaan media dan metode yang dapat dipergunakan.