

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik dasar gerakan kaki gaya dada pada nomor cabang air masih rendah. Dari 40 siswa terdapat 23 siswa (57,5%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 17 siswa (42,5%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 68,05. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 40 siswa terdapat 36 siswa (90%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 4 siswa (10%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 80,37. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran menggunakan media alat bantu ban dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada khususnya pada teknik gerakan kaki pada siswa kelas VII¹ SMP YP. Harapan Bangsa Tanjung Morawa Kab. Deliserdang Tahun Ajaran 2012/2013.

B. Saran

Sebagai saran dapat diberikan peneliti sebagai berikut :

1. Kepada Guru Pendidikan Jasmani SMP YP. Harapan Bangsa Tanjung Morawa Kab. Deliserdang, untuk menerapkan penggunaan Pendekatan dalam pembelajaran menggunakan pendekatan bermain dengan materi renang gaya dada khususnya teknik gerakan kaki karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa, juga pada materi-materi yang lain.
2. Dari hasil penelitian ditemukan banyak siswa tidak memahami penggunaan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada yang benar, disarankan pada guru agar melaksanakan pembelajaran melalui pendekatan bermain ini, diharapkan dapat memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam belajar
3. Masukan kepada peneliti berikutnya yang ada kaitannya dengan penelitian ini sehingga kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan bermain kiranya dapat mencoba dengan materi pelajaran yang lainnya kemudian diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan kelas khususnya dalam pendekatan bermain.
4. Sebagai rujukan untuk mahasiswa berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati dan Mudjiono. (2003), *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka cipta.
- Dumadi dan Dwijowinoto. (1992). *Renang Materi Metode Penilaian*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah.
- Hamalik. (2005). *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hannula. (1995). *Sukses Melatih Renang, Edisi Kedua*. USA: Human Kinetics.
- Haller. (2007). *Belajar Renang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Hendromartono. (1992). *Olahraga Pilihan Renang*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Husdarta. (2000). *Belajar dan pembelajaran*, Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah.
- Kristiyanto, (2000), *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kepelatihan Olahraga*, Surakarta : Upt Penerbitan Dan Pencetakan UNS Press.
- Lees, terri. (2007). *Permainan Air (Water Fun)*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Lutan. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjas*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Mahendra. (2003). *Bola Tangan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mariani. 2008. *Bermain dan kreativitas anak usia dini*. dalam situs <http://deviarimariani.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 16 april 2012.
- Murni. (2000). *Renang*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah.
- Matakupan J. (1992). *Teroi Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Mardalis. (2004). *Metode Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara.

- Mylsidayu. (2011). *Bermain dan Perkembangan Anak*. dalam situs <http://aptamylsidayu.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 16 april 2012.
- Nadisah. (1992). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Dapertemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga.
- Prabowo, Yusantyo. (2009). *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Drill Dan Bermain Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMA Negeri I Bojong Perkalongan Tahun Pelajaran 2008/2009*. Pada situs repository.upi.edu/operator/upload/s_jkr_0602475_bibliography.pdf. diakses tanggal 16 April 2012.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Soemitro. (1992). *Permainan Kecil*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sudjana, Nana. (2009). *Penilaian Hasil Peroses Belajar Mengajar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suryosubroto, B. (1997). *Proses Belajar Mengajar Disekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Supandi. (2007). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Dapertemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga
- Syarifudin Dan Muhadi. (1993). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Dapertemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Thomas. (1998). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tim Penyusun. (2007). *Pedoman Penulisan Skripsi Fik Unimed*. Fik Unimed.
- Tyler B. jene dan Orr.Rob. (2000). *Dasar-Dasar Renang*. Bandung : Angkasa
- Widodo. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Piranti Darma Kalokatama.
- Yusuf,M. Dkk. (2007).*Renang Sejarah Teknik Dasar Renang Metode Prinsip Latihan PoloAir*.Media Pembelajaran Renang Dasar Semester I.UNIMED

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMP YP. Harapan Bangsa
Mata Pelajaran	: PENJASKES
Kelas/Semester	: VIII/I
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (I pertemuan) Siklus I

I. Standar Kompetensi

Mempraktekan berbagai variasi gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

II. Kompetensi Dasar

Mempraktekan variasi gerak dasar kedalam modifikasi renang serta nilai kerjasama, kejujuran, kerjakeras, dan percaya diri.

III. Indikator

- Menyampaikan (secara lisan) teori tentang macam-macam Teknik dasar kaki pada gaya dada dalam olahraga renang, serta menyampaikan tentang pengertian teori pendekatan bermain.
- Mengaplikasikan secara sederhana teknik dasar kaki pada renang gaya dada dengan koordinasi yang baik

IV. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu :

- Menjelaskan dan mengetahui tentang macam-macam gaya dalam olahraga renang
- Menjelaskan pengertian gaya dada
- Mengaplikasikan secara sederhana teknik dasar kaki pada gaya dada dengan koordinasi yang baik

V. Materi Pembelajaran

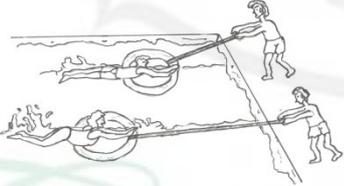
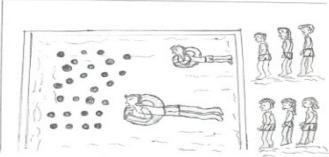
Olahraga renang

Teknik dasar gaya dada berturutan dengan menggunakan pendekatan bermain dan dengan adanya kepercayaan yang diberikan.

VI. Metode Pembelajaran

Metode pendekatan bermain, dalam beberapa jenis varias.

VII. Langkah – Langkah Pembelajaran

Kegiatan guru	Kegiatan Siswa	Alokasi Waktu
<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan Salam • Guru mengabsen kehadiran Peserta didik • Guru menyuruh peserta didik untuk pemanasan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menerangkan kepada peserta didik tentang renang gaya dada dengan metode pembelajaran pendekatan bermain • Guru memberi contoh pelaksanaan pada permainan menarik pertama. Seperti gambar di bawah ini:  <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi contoh pelaksanaan pada permainan menarik kedua. Seperti gambar di bawah ini: 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik Menjawab Salam guru • Peserta didik menjawab kehadiran • Peserta didik melakukan Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperhatikan dan menyimak penjelasan guru <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan Yang guru contohkan <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan Yang guru contohkan 	<p>15 menit</p> <p>20 menit</p> <p>20 menit</p> <p>20 Menit</p>

<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyuruh Siswa berbaris • Guru mengevaluasi teknik Yang dilakukan peserta didik • Guru menyuruh peserta didik melakukan pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berbaris • Peserta didik tanggap dan mendengar guru • Peserta didik melakukan pendinginan 	<p>15 Menit</p>
---	---	------------------------

VIII. Alat Belajar/Sumber Belajar

- Kolam Renang
- Pelampung
- Tiang
- Tali
- Bendera
- Pluit
- Stop Watch

Media Cetak

- Gilang, Muhammad. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (Untuk SMP Kelas VII). Jakarta : Ganeca Exact.
- Widodo, Slamet. 2007. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk SMP Kelas VII). Jakarta : Piranti Darma Kalokatama.

IX. Penilaian

PORTOFOLIO PENILAIAN PROSES TEKNIK GERAKAN KAKI DALAM PERMAINAN RENANG GAYA DADA

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Kelas :

No	Indikator	Deskriptor	Kualitas Gerak		Skor
			dilakukan	Tidak dilakukan	
1.	Sikap Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> - Tubuh diluruskan kedepan - Lengan dan tangan menggapai kemuka - Kedua kaki harus lurus kebelakang - Kaki harus sedikit lebih rendah dari tangan 			
2.	Gerakan Kaki	<ul style="list-style-type: none"> - Kedua belah kaki lurus kedepan dan saling berdampingan. - kedua belah kaki dengan serentak sehingga membentuk sudut pada bagian lutut, dengan dibantu oleh kedua belah paha terbuka diikuti perputaran pergelangan kaki dimana telapak kaki siap mendorong dan mengarah keluar. - Doronglah telapak kaki secara serentak dan kuat kesamping hingga membentuk setengah lingkaran diatas dan diakhiri dengan lecutan kedua belah ujung telapak kaki. - Akhir sikap mendorong, selanjutnya mulai bergerek untuk menutup kedua kaki secara serentak sebagai akhir lecutan kaki dan diakhiri dengan kedua belah kaki menutup kembali seperti permulaan dengan lurus kebelakang. 			
3.	Sikap Lengan	<ul style="list-style-type: none"> - Kedua belah lengan berada lurus kedepan - Kedua belah lengan lurus berkenaan dengan telinga - kedua lengan berada 10 hingga 15 cm dibawah air - Kedua ujung tangan saling bertemu 			
Total Skor Maksimal					12

Jika deskriptor dilakukan = ✓

Jika descriptor tidak dilakukan = X

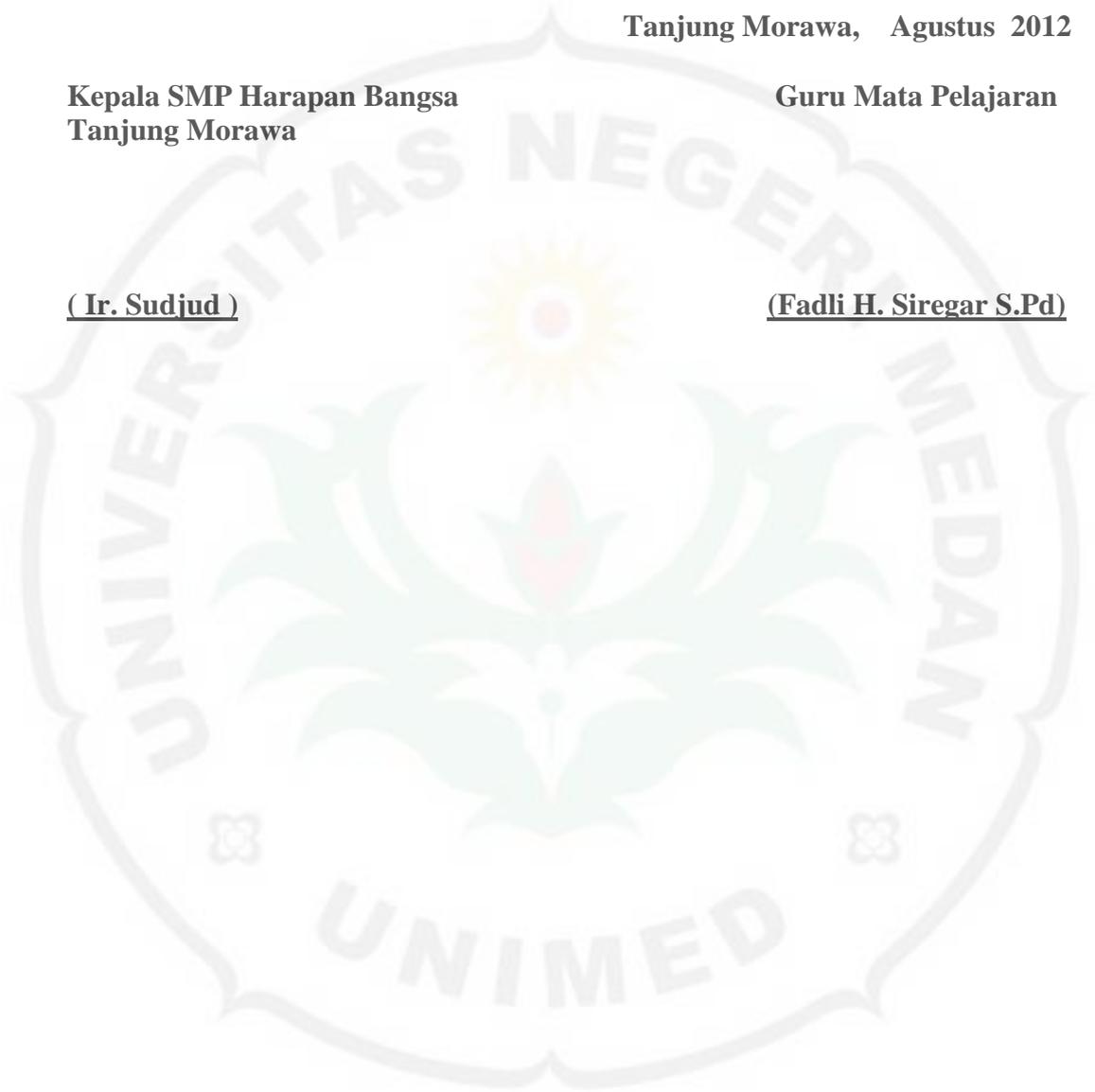
Tanjung Morawa, Agustus 2012

Kepala SMP Harapan Bangsa
Tanjung Morawa

Guru Mata Pelajaran

(Ir. Sudjud)

(Fadli H. Siregar S.Pd)



THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMP YP. Harapan Bangsa
Mata Pelajaran	: PENJASKES
Kelas/Semester	: VII/I
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (I pertemuan) Siklus II

VIII. Standar Kompetensi

Mempraktekan berbagai variasi gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

IX. Kompetensi Dasar

Mempraktekan variasi gerak dasar kedalam modifikasi renang serta nilai kerjasama, kejujuran, kerjakeras, dan percaya diri.

X. Indikator

- Menyampaikan (secara lisan) teori tentang macam-macam Teknik dasar kaki pada gaya dada dalam olahraga renang, serta menyampaikan tentang pengertian teori pendekatan bermain.
- Mengaplikasikan secara sederhana teknik dasar kaki pada renang gaya dada dengan koordinasi yang baik

XI. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu :

- Menjelaskan dan mengetahui tentang macam-macam gaya dalam olahraga renang
- Menjelaskan pengertian gaya dada
- Mengaplikasikan secara sederhana teknik dasar kaki pada gaya dada dengan koordinasi yang baik

XII. Materi Pembelajaran

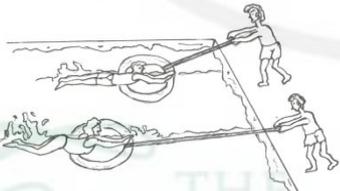
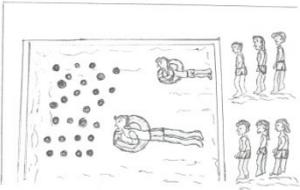
Olahraga renang

Teknik dasar gaya dada berturutan dengan menggunakan pendekatan bermain dan dengan adanya kepercayaan yang diberikan.

XIII. Metode Pembelajaran

Metode pendekatan bermain, dalam beberapa jenis variasi

XIV. Langkah – Langkah Pembelajaran

Kegiatan guru	Kegiatan Siswa	Alokasi Waktu
<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan Salam • Guru mengabsen kehadiran Peserta didik • Guru menyuruh peserta didik Untuk pemanasan <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menerangkan kembali Kepada peserta didik tentang Renang gaya dada dengan metode pembelajaran pendekatan bermain • Guru memberi contoh pelaksanaan pada permainan menarik pertama. Seperti gambar yang dibawah ini:  <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi contoh pelaksanaan pada permainan menarik kedua. Seperti gambar yang di bawah ini: 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik Menja Wab Salam guru • Peserta didik menjawab kehadiran • Peserta didik melaku kan Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memper hatikan dan menyimak penjelasan guru <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan Yang guru contohkan <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan Yang guru contohkan 	<p>10 menit</p> <p>20 menit</p> <p>25 Menit</p> <p>25 menit</p>

<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyuruh Siswa berbaris • Guru mengevaluasi teknik Yang dilakukan peserta didik • Guru menyuruh peserta didik melakukan pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berbaris • Peserta didik tanggap Dan mendengar guru • Peserta didik melakukan pendinginan 	<p>10 Menit</p>
---	---	------------------------

XV. Alat Belajar/Sumber Belajar

- Kolam Renang
- Pelampung
- Tiang
- Tali
- Bendera
- Pluit
- Stop Watch

Media Cetak

- Gilang, Muhammad. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (Untuk SMP Kelas VII). Jakarta : Ganeca Exact.
- Widodo, Slamet. 2007. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk SMP Kelas VII). Jakarta : Piranti Darma Kalokatama.

XVI. Penilaian

PORTOFOLIO PENILAIAN PROSES TEKNIK GERAKAN KAKI DALAM PERMAINAN RENANG GAYA DADA

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Kelas :

No	Indikator	Deskriptor	Kualitas Gerak		Skor
			dilakukan	Tidak dilakukan	
1.	Sikap Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> - Tubuh diluruskan kedepan - Lengan dan tangan menggapai kemuka - Kedua kaki harus lurus kebelakang - Kaki harus sedikit lebih rendah dari tangan 			
2.	Gerakan Kaki	<ul style="list-style-type: none"> - Kedua belah kaki lurus kedepan dan saling berdampingan. - kedua belah kaki dengan serentak sehingga membentuk sudut pada bagian lutut, dengan dibantu oleh kedua belah paha terbuka diikuti perputaran pergelangan kaki dimana telapak kaki siap mendorong dan mengarah keluar. - Doronglah telapak kaki secara serentak dan kuat kesamping hingga membentuk setengah lingkaran diatas dan diakhiri dengan lecutan kedua belah ujung telapak kaki. - Akhir sikap mendorong, selanjutnya mulai bergerek untuk menutup kedua kaki secara serentak sebagai akhir lecutan kaki dan diakhiri dengan kedua belah kaki menutup kembali seperti permulaan dengan lurus kebelakang. 			
3.	Sikap Lengan	<ul style="list-style-type: none"> - Kedua belah lengan berada lurus kedepan - Kedua belah lengan lurus berkenaan dengan telinga - kedua lengan berada 10 hingga 15 cm dibawah air - Kedua ujung tangan saling bertemu 			
Total Skor Maksimal					12

Jika deskriptor dilakukan = ✓

Jika descriptor tidak dilakukan = X

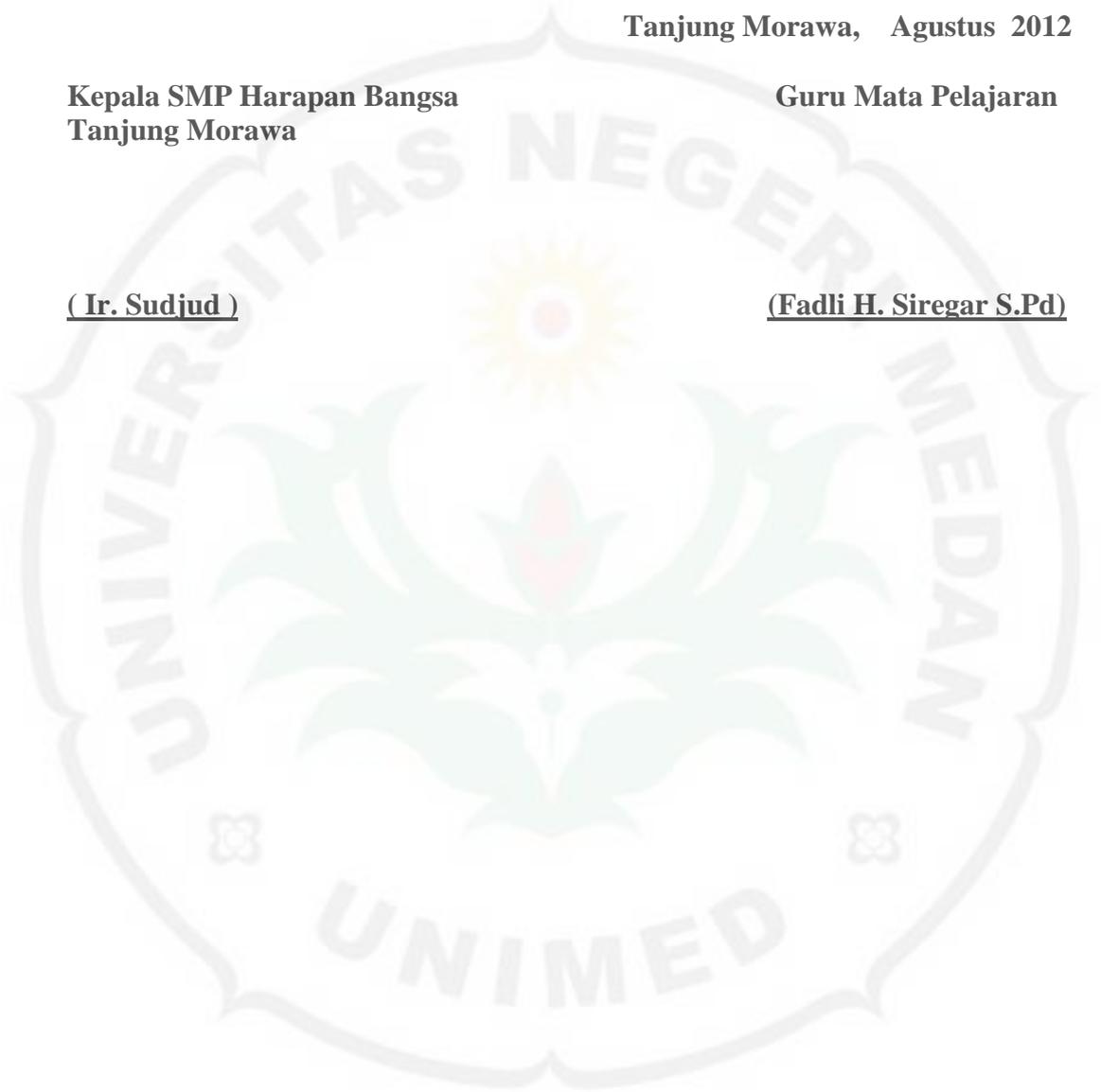
Tanjung Morawa, Agustus 2012

Kepala SMP Harapan Bangsa
Tanjung Morawa

Guru Mata Pelajaran

(Ir. Sudjud)

(Fadli H. Siregar S.Pd)



THE
Character Building
UNIVERSITY