

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dan deskriptifnya diketahui bahwa kemampuan gerak siswa kelas V SDN Banbaru 1 Kecamatan Gili Genting masing-masing siswa berbeda antara yang satu dengan yang lain. Berdasarkan deskriptif dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan secara keseluruhan bahwa kemampuan gerak siswa kelas V SDN Banbaru 1 Kecamatan Gili Genting adalah sebagai berikut :

1. Diketahui bahwa keadaan kecepatan dengan tes 60Meter siswa kelas V SDN Banbaru 1 Kecamatan Gili Genting berada pada kondisi cukup 9.7 %, kondisi kurang 45.2 %, kondisi kurang sekali 45.2 % Dengan rata-rata 11.11 dengan kategori kurang sekali. Diketahui bahwa keadaan dayaledak otot tungkai dengan tes *Standing Broad Jump* siswa kelas V SDN Banbaru 1 Kecamatan Gili Genting berada pada kondisi cukup 3.2 %, kondisi kurang 29.0 %, kondisi kurang sekali 67.7 %. Dengan rata-rata 1.78 dengan kategori kurang sekali. Diketahui bahwa keadaan kelincahan dengan tes *Shuttle Run* siswa kelas V SDN Banbaru 1 Kecamatan Gili Genting berada pada kondisi baik sekali 12.9 %, kondisi baik 51.6 %, kondisi cukup 25.8 %, kondisi kurang 6.5 %, kondisi kurang sekali 3.2 %. Dengan rata-rata 13.17 dengan kategori cukup. Maka dari itu V SDN Banbaru 1 Kecamatan Gili Genting telah mampu melakukan kemampuan gerak dengan baik tinggal bagaimana cara guru memberikan motivasi agar siswa bisa mempertahankan kemampuan gerak yang telah

dicapai dan meningkatkan item-item yang masih minim dalam tes tersebut.

B. Saran

1. Penelitian ini hanya berupa gambaran dari evaluasi dan tes pengukuran, jadi perlu adanya tindak lanjut yang membahas evaluasi terhadap pembelajaran penjasorkes SDN Banbaru 1 Kecamatan Gili Genting sehingga siswa akan mencapai kemampuan gerak yang optimal.
2. Penelitian masih perlu adanya perbaikan dari pihak lain. Hal yang perlu diperhatikan adalah norma tiap item tes dalam kemampuan gerak yang pada saat ini masih belum ada yang sesuai dengan gender dan usia, sehingga dalam penelitian selanjutnya perlu adanya pengkajian ulang sehingga hasilnya akan menjadi lebih baik.
3. Bagi guru penjasorkes agar berupaya lebih keras lagi untuk merangkai pembelajaran semenarik dengan PAIKEM GEMBROT (pembelajaran, aktif, inovatif, kreatif, efektif, menyenangkan, gembira dan berbobot) sehingga tercipta nuansa pembelajaran yang interaktif dan tujuan dari pembelajaran penjasorkes itu sendiri dapat tercapai dengan optimal.