

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Sebagai akhir dari hasil penelitian dan pembahasan skripsi ini, maka akan dibuat kesimpulan yang diperoleh dari paparan data dan pembahasan adalah sebagai berikut:

##### **1. Penerapan Lari Estafet**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan lari estafet dapat mengembangkan kemampuan fisik motorik kasar anak kelompok B Raudhatul Athfal (RA) Al Fajar Tugu Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung dan mampu ditingkatkan . Peningkatan yang terjadi dapat terlihat dari tahap penelitian, yaitu observasi yang dilakukan saat pra-tindakan, pelaksanaan tindakan pada Siklus I dan Siklus II.

##### **2. Upaya Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Kasar**

Penerapan lari estafet sebagai upaya guru dan peneliti untuk mengembangkan kemampuan fisik motorik kasar pada anak kelompok B Raudhatul Athfal (RA) Al Fajar Tugu Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam kegiatan lari estafet adalah guru mempersiapkan tempat yang akan digunakan, kemudian

mempersiapkan alat yang akan digunakan. Anak dikondisikan berbaris menjadi empat barisan. Kemudian guru memberikan intruksi kepada anak cara melakukan dan memberikan contoh lari estafet yang benar. Kegiatan lari estafet ini dilakukan menjadi empat kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 anak berlari satu persatu dari anak yang berbaris paling depan hingga anak terakhir pada garis batas sejauh 10 meter..Setiap anak diberi dua kali kesempatan untuk lari pada jarak 10 meter. Kegiatan diawali dengan melakukan nyanyian dan gerakan-gerakan pemanasan agar otot kaki anak kuat, tubuh tidak kaku dan semangat. Pemberian *reward* juga dilakukan untuk menunjang semangat dan percaya diri anak, diberikan pada setiap anak yang mau melakukan lari estafet.

Komponen fisik motorik kasar, kekuatan dan keseimbangan melalui lari estafet mampu meningkat dengan baik. Pada hasil observasi pra tindakan diperoleh 25% atau 4 anak dari 16 anak berada pada kriteria baik untuk kekuatan dan keseimbangan, kemudian Siklus I meningkat menjadi 43,75% atau 7 anak dari 16 anak pada kriteria baik dan Siklus II yaitu 75% atau 12 anak dari 16 anak berada pada kriteria baik untuk kekuatan dan keseimbangan. Pada Siklus II peningkatan presentase keterampilan motorik kasar melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75% (12 anak) dari 16 anak berada pada kriteria baik.Maka dari itu pembelajaran Kelompok B Raudhatul Athfal (RA) Al

Fajar Tugu Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung dikatakan berhasil dan penelitian dihentikan.

### **3. Dampak Lari estafet Terhadap Kemampuan Fisik Motorik Kasar**

Kegiatan lari estafet menimbulkan dampak yang baik bagi anak yaitu otot-otot kaki anak menjadi kuat, serta melatih keseimbangan anak dalam melakukan gerakan. Kegiatan sederhana ini tidak membuat anak bosan karena anak selalu ingin mengulanginya dan membuat anak menjadi lebih percaya diri. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Bambang Sujioano yang menyatakan bahwa anak perlu banyak latihan dan bimbingan dari orang yang lebih dewasa agar setiap anak lebih mampu untuk melakukan gerakan-gerakan secara teratur melalui kegiatan bermain. Mereka harus dibimbing pada saat melakukan setiap kegiatannya agar bisa berpengaruh positif terhadap perkembangan fisiknya, menyenangkan, dan tidak membosankan. Membentuk atau menciptakan berbagai kombinasi dan pengembangan gerakan sambil bermain adalah tugas kita sebagai pembimbing.

## **B. SARAN**

### **1. Bagi Pendidik PAUD**

Pelaksanaan kegiatan lari estafet atau kegiatan yang berkaitan dengan motorik kasar yang diberikan guru kepada anak-anak sebaiknya

dilakukan pemanasan terlebih dahulu. Guru lebih giat memberikan motivasi dan bimbingan kepada anak didik agar anak tetap bersemangat dan lebih percaya diri ketika melakukan kegiatan lari estafet sehingga kemampuan fisik motorik kasar dapat berkembang secara optimal.

## **2. Bagi Perpustakaan IAIN Tulungagung**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan referensi serta menambah literatur di bidang Pendidikan sehingga dapat digunakan sebagai sumber belajar atau bacaan untuk mahasiswa dan pembaca lainnya.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Kegiatan lari estafet ini yang dilakukan dapat dijadikan sebagai referensi dapat disempurnakan kembali juga dapat divariasikan kembali, seperti satu regu/kelompok ada 3 anak dengan cara anak berlari 5 meter menuju anak ke dua dengan menepuk bahu. Kemudian anak kedua melompat dengan menggunakan simpai menuju anak yang ketiga dengan menepuk bahu. Anak yang ketiga berjalan dengan memakai engklek menuju garis batas. Kemudian anak baris pertama, kedua dan ketiga berlari untuk mengisi air ke dalam botol aqua besar sampai penuh. Anak yang paling cepat selesai dan mengangkat botol ke atas itulah pemenangnya. Komponen motorik yang diteliti dapat dikembangkan kembali selain kekuatan, keseimbangan & kecepatan, perlu kelincihan dan ketangkasan dapat dijadikan komponen penelitian selanjutnya