

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti yang di uraikan pada bab sebelumnya, diketahui siswa SMP Angkasa Kupang semakin baik setelah di beri tindakan berupa pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain lari memasukan bola dalam kotak dapat meningkatkan hasil belajar.

1. Sesuai hasil pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain lari memasukan bola dalam kotak, di peroleh presentase ketercapaian pada siklus I sebesar 63,5% sehingga belum adanya peningkatan hasil belajar.
2. Berdasarkan hasil Pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain lari memasukan bola dalam kotak sudah ada peningkatan di lihat dari presentase mencapai 87,5% pada siklus II.
3. Siswa merasa antusias, senang dan sangat aktif dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain lari memasukan bola dalam kotak pada siswa kelas VII di SMP Angkasa Kupang.
4. Guru sudah mampu meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa di kelas VII SMP Angkasa Kupang.

B. Saran

Saran yang dapat di kemukakan berdasarkan proses dan hasil penelitian adalah:

1. Bagi Siswa

Harus disiplin mengikuti pembelajaran, dan harus aktif dalam pembelajaran Siswa juga harus memiliki kesadaran dalam diri tentang pentingnya menjaga tubuh tetap sehat dengan berolahraga dan dapat mengikuti pembelajaran dengan tertip dan bersemangat..

2. Bagi Guru Penjaskes

Dapat menggunakan metode- metode pembelajaran misalnya pendekatan bermain dalam pembelajaran lari jarak pendek karena hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa hasil belajar dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Guru Penjaskes juga harus mengawasi serta membimbing siswa dalam kegiatan belajar sehingga siswa dapat berperan aktif.

3. Kepala Sekolah

Harus mengupayakan sarana dan prasarana dalam bidang olahraga agar terpenuhi, termasuk dalam pembelajaran lari jarak pendek. Misalnya dengan memperbanyak alat modifikasi permainan dalam pembelajaran lari jarak pendek, bendera, start blok dan lainnya.

Dikarenakan sarana dan prasarana yang memadai dapat membangkitkan semangat siswa dalam proses belajar mengajar.

4. Bagi peneliti yang akan datang, hasil ini dapat dijadikan pembandingan untuk penelitian berikutnya.

5. Kepada Pemerintah

Agar lebih menhimbau guru- guru di sekolah terkhususnya di SMP Angkasa Kupang sehingga siswa mampu mendapat meningkatkan hasil belajar yang lebih baik khususnya dalam proses pembelajaran lari jarak pendek pada pedidikan jasmani agar memahami kemampuan siswa dan kondisi siswa sehingga siswa dapat mengerti dan mudah dalam menerima materi pembelajaran dengan baik.