

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti yang diuraikan pada bab sebelumnya, diketahui prestasi siswa SMA Negeri 7 Kupang yang tuntas (NA tes Permainan Memecahkan Balon Warna75). pada pre test hanya 41%..pada siklus I juga hanya 41%. Namun, prestasi ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 100% pada siklus 2. Hal tersebut menjelaskan bahwa prestasi hasil belajar siswa SMA Negeri 7 Kupang yang tuntas semakin baik setelah siswa diberi tindakan berupa pembelajaran teknik dasar memecahkan balon warna menggunakan *modelproblem based learning*. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan *modelproblem based learning* dapat meningkatkan kebugaran jasmani unsur kelincahan bagi siswa SMA Negeri 7 Kupang.

#### **B. Saran**

Sesuai dengan simpulan dari hasil penelitian kebugaran jasmani unsur kelincahan dalam permainan memecahkan balon warna melalui kegiatan pelajaran di SMA Negeri 7 Kupang maka peneliti dapat menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Pihak sekolah agar dapat menjadi wadah bagi siswa dan dapat memfasilitasi siswa pada kegiatan pelajaran serta peraktek, agar siswa lebih bersemangat dalam proses pelajaran di sekolah, minat dan potensinya.

2. Bagi guru penjasorkes dan sekaligus pihak lembaga kegiatan pembelajaran agar tetap menjaga kedisiplinan dan memberikan metode-metode yang kreatif dalam kegiatan pelajaran serta selalu memberikan motivasi bagi siswa agar tetap berlatih dan giat dalam pelajaran pada percabangan yang diminatinya.
3. Bagi siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran olahraga baik dalam pelajaran kelas dan luar kelas harus meningkatkan semangat berlatih agar mendapat pengetahuan prestasi yang lebih baik lagi.
4. Hasil pelajaran yang diperoleh dari belajar siswa tentang olahraga baik dari olahraga apapun agar tetap dipertahankan dan bahkan ditingkatkan serta supaya memiliki dasar dalam suatu kegiatan lainnya seperti atletik lari ,lompat, lempar tolak , tenis meja, bola voli, renang, buluh tangkis , kebugaran jasmani unsur kelincahan permainan memecahkan bola warna agar dapat memperoleh prestasi melalui kegiatan di sekolah serta di luar sekolah untuk menghasilkan pengalaman dan nilai positif yang baik dan bermanfaat bagi kita.