

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 Lari Jarak Pendek 75) pada siklus I hanya 30%. 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 Atletik Lari Jarak Pendek menggunakan model *kooperatif hasil lari jarak pendek*. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan model *kooperatif hasil lari jarak pendek* dapat meningkatkan hasil belajar Teknik dasar Atletik Lari Jarak Pendek bagi siswa SMA Negeri 7 Kupang.

B. Saran

Sesuai dengan simpulan dari hasil penelitian hasil belajar siswa olahraga atletik khususnya pelajaran lari jarak pendek 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, bulutangkis agar dapat memperoleh prestasi melalui kegiatan di sekolah serta di luar sekolah untuk menghasilkan pengalaman dan nilai positif yang baik dan bermanfaat bagi kita.