

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa Penerapan Permainan Tradisional Benteng Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII SMPN 3 Fatuleu Barat. dengan diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2.

#### **B. Impikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian tersebut diperoleh implikasi

Permainan Benteng sangat baik digunakan, sehingga menjadi masukan yang baik untuk proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak Pendek (sprint).

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan yang ada selama penelitian yang dilakukan pada siswa Penerapan Permainan Tradisional Benteng Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Cabang Lari Jarak Pendek antara lain :

1. Keterbatasan waktu dan tempat. Guru kelas memberikan sedikit waktu dalam penerapan model pembelajaran dengan menggunakan Permainan Benteng
2. Pengamatan yang dilakukan dengan model pembelajaran ini berlangsung dalam proses pembelajaran di sekolah, sehingga siswa diberikan sedikit waktu untuk melakukan percobaan.
3. Keterbatasan tenaga, pikiran dan pengetahuan peneliti dalam menerapkan metode pembelajaran dengan menggunakan Permainan Benteng

## **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

### **1. Bagi siswa**

Siswa hendaknya lebih memotivasi diri dalam belajar, bukan karena paksaan melainkan kewajiban diri sendiri untuk terus belajar agar ilmu dan ketrampilan bertambah.

### **2. Bagi Guru**

Guru perlu menggunakan Pendekatan Bermain Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII SMPN 3 Fatuleu Barat.

### **3. Bagi sekolah**

Media pembelajaran dengan menggunakan Permainan Benteng dapat dijadikan sebagai alternatif model pembelajaran yang dapat disesuaikan dengan materi pembelajaran yang disampaikan sehingga mengurangi kesulitan belajar siswa.

### **4. Bagi peneliti**

a. Peneliti dapat melakukan penelitian untuk mengetahui Pendek peningkatan hasil belajar siswa menggunakan metode lainnya, sehingga metode pembelajaran yang efektif dan efisien untuk meningkatkan hasil belajar lari dapat teridentifikasi lebih luas.

b. Bagi Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas dan berbeda