

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pendekatan untuk meningkatkan teknik dasar lari 60m dan 1.200m, sit up, restok dan loncat tegak pada siswa kelas XI SMA Kristen Kesetnana, siswa lebih memahami materi yang dapat di sampaikan karena gerak lari 60m dan 1.200m, sit up, restok dan loncat tegak menjadikan siswa lebih aktif dan bergairah dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat ditemukan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pembelajaran kesegaran jasmani dengan teknik dasar lari 60m dan 1.200m, sit up, restok dan loncat tegak siswa pada siklus mencapai nilai rata-rata 70,77 dan meningkat di lihat dari presentase mencapai nilai rata-rata 83,95 pada siklus II.
2. Siswa merasa senang dan bergerak bebas dalam mengikuti pembelajaran kesegaran jasmani.
3. Guru sudah mampu menerapkan gerak lari 60m dan 1.200m, sit up, restok dan loncat tegak pada siswa dalam meningkatkan pembelajaran kesegaran jasmani dalam pendidikan jasmani di SMA Kristen Kesetnana

B. Saran

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

1. Siswa

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

2. Guru Penjas Orkes

- a) Guru penjas hendaknya selalu menerapkan metode-metode yang memikat keinginan siswa untuk melakukan gerakan lari 60m dan 1.200m, sit up, restok dan loncat tegak bukan hanya dalam praktek tetapi juga teori
- b) Harus mengawasi serta membimbing siswa dalam kegiatan belajar sehingga siswa dapat berperan aktif.
- c) Harus dapat mengembangkan metode-metode baru agar siswa lebih aktif belajar dan bersemangat.

3. Kepala Sekolah

Harus mengupayakan sarana dan prasarana dalam bidang olahraga bisa terpenuhi, termasuk dalam pembelajaran kesegaran jasmani. Misalnya dengan memperbanyak gerakan lari 60m dan 1.200m, sit up, restok dan loncat tegak. lapangan, stop watch, bendera star, peluit, alat tulis Dikarenakan sarana dan prasarana yang memadai dapat membangkitkan semangat siswa dalam proses belajar mengajar.

4. Pemerintah

Diharapkan untuk membantu sarana dan prasarana di sekolah agar dapat melancarkan proses belajar mengajar pada pembelajaran praktek olahraga