

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada Bab IV, maka dapat di simpulan sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran pada Pendidikan Jasmani dengan materi Permainan Reaksi Untuk Meningkatkan Lari Sprint Pada siswa kelas V SDN Sempu 1 mampu memberikan peningkatan disetiap siklusnya meliputi aktivitas observasi, aktivitas guru, hasil nilai pada permainan reaksi, hasil nilai tes lari sprint dan hasil nilai belajar siswa.

Maka dari itu, dengan adanya penelitian ini mengenai permainan reaksi untuk meningkatkan lari sprint pada siswa kelas V SDN Sempu 1 dalam metode penelitian tindakan kelas kelas (PTK) terbukti secara efektif dapat meningkatkan kecepatan siswa dan meningkatkan hasil belajar serta memberi suasana baru bagi siswa yang beranggapan bahwa lari sprint hanya itu-itu saja, padahal mampu di modifikasi dengan berbagai permainan salah satu nya ialah permainan reaksi.

2. Dari hasil nilai rata-rata pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam materi Permainan Reaksi Untuk Meningkatkan Lari Sprint Pada Siswa Kelas V SDN Sempu 1 terhadap pra siklus, siklus I dan siklus II memperoleh peningkatan dalam nilai rata-rata di setiap siklusnya. Hal ini dilihat dalam rekapitulasi penilaian pada siswa yang semakin meningkat dalam siklus per siklus. Maka dari itu penelitian diakhiri sampai siklus II

#### **B. Rekomendasi**

Dari hal yang sudah dijelaskan terhadap kesimpulan di atas, maka saran yang peneliti dapat sampaikan antara lain:

1. Bagi guru, diharapkan mampu mengembangkan kreatifitas dalam mengaplikasikan permainan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Bagi siswa, diharapkan mampu mendengarkan instruksi dari guru ketika guru sedang menjelaskan proses dalam pembelajaran.
3. Bagi peneliti, diharapkan untuk melakukan penelitian persiklus selama kurang lebih 1 bulan untuk mendapatkan hasil yang relevan dan bisa memodifikasi alat dan permainan yang menarik bagi siswa.
4. Bagi sekolah, diharapkan mampu menyediakan sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani, seperti cones dll. Hal ini bertujuan agar proses pembelajaran bisa berjalan dengan baik.