

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Secara keseluruhan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar yaitu penurunan rata-rata yang artinya untuk lari sprint berarti adanya perbaikan kualitas waktu dan aktivitas siswa dalam pembelajaran lari sprint 50 meter dengan menggunakan pendekatan bermain. Untuk aktivitas belajar siswa pada siklus 1 dapat terlihat pada presentase siswa berkategori aktif sebesar 82,5% siswa, kemudian pada siklus 2 sebesar 92,5%. Sedangkan untuk hasil belajar tes praktek lari sprint siswa pada siklus 1 sebesar 10,693 detik, pada siklus 2 sebesar 9,399 detik.

Sebagai kesimpulan pembahasan pembelajaran lari sprint 50 meter dengan menggunakan pendekatan bermain adalah sebagai berikut :

1. Melalui pembelajaran bermain yang mengacu pada materi lari sprint yang sesungguhnya minat dan partisipasi siswa meningkat.
2. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pembelajaran penjas penting bagi siswa untuk menjaga konsistensi keberhasilan pelaksanaan pembelajaran penjas khususnya dalam pembelajaran lari sprint 50 meter.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan temuan penelitian di lapangan yang berpedoman pada data-data yang diperoleh serta dalam rangka membantu meningkatkan dan mengatasi hambatan-hambatan pada kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani yaitu lari sprint di SMP Negeri 29 Bandung maka penulis mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat perbaikan proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu sebagai berikut :

1. Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menerapkan pembelajaran lari sprint melalui pendekatan bermain disekolah. Untuk itu tujuan pembelajaran lari sprint dengan menggunakan pendekatan bermain sesuai dengan karakteristik siswa SMP kelas VII merupakan tindakan penting yang menjadi acuan utama ketika menyajikan bahan ajar yang disertai pemilihan pendekatan mengajar yang sesuai.
2. Dalam pembelajaran, guru dituntut untuk selalu kreatif dalam proses kegiatan belajar mengajar sehingga dapat memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran.

