

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah dianalisis secara umum dapat disimpulkan sebagai kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan. Simpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan metode bagian dan metode progresif terhadap hasil belajar lari *sprint*. Metode yang digunakan adalah metode quasi eksperimen, populasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 7 Kota Bandung. Teknik pengambilan sampel *cluster sampling* sebanyak 30 siswa, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B. *Treatment* yang diberikan kepada kelompok A menggunakan metode bagian dan *treatment* kelompok B menggunakan metode progresif. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data kedua kelompok mempunyai pengaruh terhadap hasil belajar. Kesimpulannya berdasarkan uji rata-rata metode bagian lebih baik pengaruhnya dari pada metode progresif terhadap hasil belajar lari *sprint*.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis akan mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pembelajaran metode bagian dapat menjadi pilihan yang tepat untuk para pengajar di sekolah dalam proses pembelajaran atletik lari *sprint*.
2. Melalui metode bagian dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* siswa akan lebih memahami keterampilan gerak dasar lari *sprint*.
3. Bagi rekan mahasiswa khususnya program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang akan mengadakan penelitian tentang pembelajaran lari *sprint* menggunakan metode bagian dan metode progresif, penulis menyarankan untuk mencari variabel dan sampel penelitian yang lebih relevan, agar hasilnya lebih maksimal demi kemajuan ilmu pendidikan khususnya bidang keilmuan pendidikan jasmani.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis paparkan, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi ilmu pendidikan umumnya dan khususnya bagi mahasiswa program studi pendidikan jasmanik kesehatan dan rekreasi universitas pendidikan Indonesia.