

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dalam upaya meningkatkan lari jarak pendek (*sprint*) melalui modifikasi permainan tradisional benteng-bentengan pada pembelajaran pendidikan jasmani kelas V SDN Sindangmandi dapat disimpulkan bahwa upaya tersebut dapat meningkatkan aktivitas siswa yang sangat antusias dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga berpengaruh baik terhadap hasil tes lari *sprint* siswa.

Kesimpulan tersebut didukung dengan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Penerapan media permainan tradisional benteng-bentengan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi atletik cabang lari jarak pendek (*sprint*) dapat meningkatkan hasil tes lari *sprint* siswa kelas V SDN Sindangmandi, yang dibuktikan dengan presentase hasil tes lari *sprint* siswa pada siklus I dan siklus II.
2. Pada pra siklus nilai tes lari *sprint* siswa yang berjumlah 32 siswa hanya 15 orang yang tuntas terdiri dari 10 anak laki-laki dan 5 anak perempuan dengan nilai rata-rata seluruh siswa yaitu 70 dan ketuntasan klasikal 47%. Setelah melaksanakan siklus I jumlah siswa yang tuntas naik menjadi 20 siswa yang terdiri dari 12 anak laki-laki dan 8 anak perempuan dengan nilai rata-rata seluruh siswa yaitu 73 dengan ketuntasan klasikal 62,5%. Kemudian pada siklus II jumlah siswa yang sudah tuntas naik lagi menjadi 27 siswa terdiri dari 15 anak laki-laki dan 12 anak perempuan dengan nilai rata-rata seluruh siswa yaitu 75 dan presentase ketuntasan klasikal mencapai 84%.

## B. Saran

Dari hasil penelitian, peneliti kiranya ada beberapa saran sebagai perbaikan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Adapun sarannya yang ditujukan untuk:

### 1. Bagi Guru

Seorang guru hendaknya mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan agar siswa turut berperan aktif pada saat proses pembelajaran yang sedang berlangsung, sesuai dengan karakteristik siswa SD yang senang bermain maka salah satunya adalah menerapkan permainan benteng-bentengan untuk melatih kecepatan pada pembelajaran pendidikan jasmani materi lari jarak pendek (*sprint*), dalam penilaian guru juga jangan hanya melihat nilai akhir saja, tetapi lihat juga dari proses yang dilakukan siswa, misalnya dalam materi lari jarak pendek (*sprint*) guru menilai proses siswa saat melakukan gerakan lari *sprint* mulai dari gerakan *start* hingga gerakan saat mencapai garis *finish*.

### 2. Bagi Siswa

Melatih kerjasama antar siswa, melatih kecepatan, melatih kelincahan dan juga membuat suasana pembelajaran menjadi menyenangkan sehingga hasil belajar dapat maksimal.

### 3. Bagi Sekolah

Sebagai penunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani juga strategi pembelajaran yang tepat sebagai sarana pendukung agar pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan sesuai tujuan.