

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian tindakan kelas mengenai meningkatkan kecepatan dalam lari jarak pendek melalui permainan hitam hijau di kelas V Sd Negeri 2 Kertasura Kec. Kapetakan Kab. Cirebon yang telah penulis laksanakan, penulis dapat mengambil kesimpulan dari data yang diperoleh sebagai berikut :

- 1) Perencanaan pembelajaran yang mengacu pada penerapan permainan hitam hijau untuk meningkatkan kecepatan dalam pembelajaran lari jarak pendek. Perencanaan pembelajaran dibuat berdasarkan hasil refleksi pembelajaran sebelumnya, yang kemudian dikembangkan disesuaikan dengan permasalahan yang akan di perbaiki.
- 2) Pelaksanaan proses pembelajaran dilaksanakan melalui penggunaan model permainan hitam hijau dengan tahapan-tahapan kinerja guru dan aktivitas siswa pada siklus I, II, III, kinerja guru dan aktivitas siswa pada siklus I, II, III dan kinerja guru dan aktivitas siswa pada siklus I, II, III.
- 3) Hasil tes lari jarak pendek 40 meter selalu mengalami peningkatan dalam setiap siklusnya dari siklus I 14 siswa atau 53%, kemudian siklus II menjadi 19 siswa 73%, dan selanjutnya pada siklus III 24 siswa 92,3%. Jadi bisa dikatakan pembelajaran lari jarak pendek 40 meter melalui permainan hitam hijau ini berhasil.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan temuan peneliti ini, maka perlu kiranya peneliti mengajukan beberapa saran untuk perbaikan proses pembelajaran atletik di Sekolah Dasar, khususnya dalam pembelajaran lari jarak pendek yaitu sebagai berikut :

### **1. Bagi Siswa**

- a. Menyesuaikan rangkaian pembelajaran lari jaran pendek dengan permainan hitam hijau. Biasakan banyak bmelakukan blatihan, manfaatkan waktu senggang dengan aktivitas jasmani.
- b. Memperhatikan dan mendengarkan guru pada saat menerangkan materi pelajaran.

### **2. Bagi Guru**

- a. Diharapkan mampu membangkitkan motivasi guru untuk mengembangkan pembelajaran yang inivatif sehingga pembelajaran penjas khususnya atletik lebih berkembang dan disenangi siswa.
- b. Harus bisa lebih profesional lagi dalam mengajar, serta mampu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan inivasikurikulum.
- c. Guru harus melakukan penelitian disekolahnya masing-masing sehingga pembelajaran lebih efektif dan efisien.

- d. Memperhatikan kemajuan yang dicapai dari ketiga siklus, bahwa pembelajaran melalui bentuk permainan memiliki kontribusi positif terhadap aktifitas pembelajaran lari jarak pendek.

### **3. Bagi Lembaga**

Menjadi sumbangan pemikiran bahwa pengadaan media pembelajaran tidak harus dengan media yang mahal, tetapi dengan permainan hitam hijau pun dapat menjadi sisasat pembelajaran dan pembinaan di sekolah sehingga tujuan kurikulum dapat tercapai dengan memanfaatkan sumber belajar yang tersedia, praktis dan efisien.

Memperhatikan sarana pendidikan khususnya alat dan media pembelajaran yang sering dibutuhkan guru pendidikan jasmani.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti yang berikutnya yang relevan dengan skripsi ini, diharapkan dalam penggunaan media tidak hanya melalui permainan hitam hijau saja tetapi mencari media lain yang bisa meningkatkan kecepatan dalam lari jarak pendek.