

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengajuan hipotesis, menunjukkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh *Model Inquiry Based Learning Learning* terhadap Pengetahuan Lari *Sprint*
2. Terdapat pengaruh *Model Inquiry Based Learning Learning* terhadap Keterampilan Lari *Sprint*
3. Terdapat pengaruh *Model Problem Based Learning* terhadap Pengetahuan Lari *Sprint*
4. Terdapat pengaruh *Model Problem Based Learning* terhadap Keterampilan Lari *Sprint*

#### **5.2 Rekomendasi**

Setelah memaparkan simpulan dalam penelitian ini, selanjutnya peneliti akan menyampaikan rekomendasi kepada beberapa pihak sebagai bahan masukan. Adapun rekomendasi tersebut sebagai berikut:

##### **1.2.1. Bagi Guru**

1. Guru harus senantiasa membimbing dan memfasilitasi siswa agar lebih aktif dan lebih dapat meningkatkan pemahamannya dalam proses pembelajaran Pendidikan Olahraga.
2. Model pembelajaran *Inquiry Based Learning* dan *Problem Based Learning* merupakan salah satu alternatif bagi guru untuk menjadikan proses pembelajaran Pendidikan Olahraga menjadi lebih menarik dan dapat menjadikan siswa lebih mudah memahami materi pembelajaran.
3. Guru harus menggunakan model pembelajaran yang lebih bervariasi khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Olahraga agar proses pembelajaran di kelas dapat lebih bermakna, seperti model pembelajaran *Inquiry Based Learning* dan *Problem Based Learning* sebagai salah satu model pembelajaran yang dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam pembelajaran Pendidikan Olahraga.

##### **1.2.2. Bagi Siswa**

1. Meskipun Siswa telah mampu meningkatkan pemahamannya dengan menggunakan Model Pembelajaran *Inquiry Based Learning* dan *Problem Based Learning*, namun alangkah baiknya apabila siswa senantiasa meningkatkan kemampuan belajar Pendidikan Olahraga melalui sumber belajar seperti, buku paket maupun mencari informasi dari sumber lainnya seperti televisi, surat kabar, internet dan sebagainya, yang akan lebih membantu dalam meningkatkan pemahaman terhadap materi Pendidikan Olahraga.
2. Siswa juga diharapkan dapat lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran, tidak hanya pada mata pelajaran Pendidikan Olahraga tetapi juga pada mata pelajaran lainnya.

##### **1.2.3. Bagi Sekolah**

1. Sekolah lebih memberikan kebebasan yang bertanggung jawab kepada guru untuk berekspresi secara kreatif dan inovatif dalam menentukan

Sosriadi, 2021

*Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Lari Sprint Pada Siswa SMA Negeri 1 Keruak*

model pembelajaran yang akan diterapkan di sekolah sehingga mampu meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya di SMA Negeri 1 Keruak.

2. Sekolah hendaknya dapat memonitoring dan mengevaluasi proses pembelajaran di kelas agar proses belajar mengajar menjadi lebih optimal dan berkualitas.
3. Sekolah hendaknya dapat memfasilitasi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam rangka mengoptimalkan proses pembelajaran agar lebih berkualitas.

#### **1.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Mengingat pemahaman itu sangat penting dimiliki oleh siswa, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan Model Pembelajaran *Inquiry Based Learning* dan *Problem Based Learning* untuk meningkatkan pemahaman siswa pada kompetensi Pendidikan Olahraga yang lainnya pada tingkat kelas dan materi yang berbeda dan juga lebih memperdalam ketajaman analisis yang digunakan dalam penelitian.

#### **1.2.5. Bagi Departemen SPS UPI (Pendidikan Olahraga)**

1. Memberikan pengetahuan yang lebih luas tentang model pembelajaran terutama model yang menarik dan mudah dibuat untuk bekal mengajar ketika sudah menjadi guru/dosen/pelatih.
2. Memperbanyak penelitian mengenai media pembelajaran yang inovatif yang dapat meningkatkan pemahaman siswa serta meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Olahraga.
3. Memberikan sarana dan prasarana yang menunjang bagi mahasiswa dalam berkreasi membuat media pembelajaran.

### **5.3 Saran**

Dari kesimpulan yang telah peneliti sebutkan di atas maka dapat peneliti berikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada para guru penjasokes hendaknya meningkatkan latihan kepada siswa secara intensif dan kontinyu agar prestasi siswa dalam hal olahraga khususnya cabang atletik Lari *Sprint* lebih ditingkatkan.
2. Kepada para siswa di dalam melakukan latihan jangan hanya melatih tehnik dasar saja namun taktik juga penting karena rangkaian semua tehnik dan taktik merupakan letak keberhasilan dalam melakukan Lari Cepat (*Sprint*).