

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut:

A. Simpulan

1. Pembelajaran lari jarak pendek dengan permainan estafet bola keranjang dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi. Dari hasil data yang diperoleh hasil belajar lari jarak pendek pada siklus I ketuntasan klasikal sebanyak 22 siswa atau 69%. Jika dilihat peningkatan dari pra siklus, ketuntasan pada pra siklus 15 siswa (46.88%), artinya pada siklus terdapat peningkatan dari prasiklus sebesar 22.12%.
2. Pada siklus II ketuntasan klasikal sebanyak 27 siswa atau 84.38%. Ini berarti ada kenaikan ketuntasan yaitu 5 siswa (15.38%) dari siklus I ke siklus II. Mengacu pada indikator ketercapaian aktivitas siswa sebesar 84.38%, maka hasil belajar lari jarak pendek dengan menggunakan permainan estafet bola keranjang pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator ketuntasan belajar siswa.
3. Dari kedua siklus yang telah dilakukan, ternyata penerapan permainan estafet bola keranjang dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa. Hal ini Sesuai dengan salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang mana tujuan yang akan dicapai mencakup pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.

B. Saran

Setelah melaksanakan penelitian, saran yang dapat penulis rekomendasikan berdasarkan hasil penelitian antara lain sebagai berikut.

1. Bagi siswa, tingkatkan dan pertahankan semangat belajar dalam kondisi dan keadaan apapun, karena belajar dengan teman, dengan membentuk kelompok-kelompok kecil itu menyenangkan. Siswa dapat menerima ide-ide yang menarik dan kreatif dalam proses pembelajaran, memanfaatkan permainan dalam pembelajaran sehingga siswa termotivasi ketika mengikuti pembelajaran. Sehingga hasil nilai yang diterima dapat memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang sudah ditetapkan
2. Bagi guru, bagi guru Penjas di sekolah dapat mengembangkan PAIKEM yaitu Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan dalam melaksanakan pembelajaran termasuk penggunaan sarana dan metode pembelajaran yang tepat. Guru dapat mengembangkan ide-ide yang menarik dan kreatif dalam setiap proses pembelajaran. Sehingga siswa tidak merasa jenuh dan bosan ketika mengikuti proses pembelajaran.
3. Bagi sekolah hendaknya dapat mendukung guru dalam upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yaitu dengan menyediakan fasilitas belajar (sarana prasarana) pendidikan jasmani guna menunjang jalannya proses pembelajaran disekolah.