

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran lari cepat (*sprint*) menggunakan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa kelas VIIB MTs Sudirman Jimbaran tahun ajaran 2017/2018, hal tersebut dapat dilihat dari sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat (*sprint*) menggunakan metode bermain (afektif) pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 72%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 84%. Ini berarti ada peningkatan sebesar 0,42 (*middle gain*). Kemudian pemahaman Siswa (kognitif) dalam Pembelajaran lari cepat (*sprint*) secara teoritik umum menggunakan metode bermain pada siklus pertama hanya 70%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 84%. Ini berarti ada kenaikan sebesar 0,46 (*middle gain*). Dalam kemampuan praktik (psikomotor) siswa kelas VIIB MTs Sudirman Jimbaran dalam melakukan penilaian lari cepat (*sprint*) dalam pembelajaran lari cepat (*sprint*) menggunakan metode bermain pada siklus pertama mencapai 76%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 83%, ini berarti ada peningkatan 0,29 (*low gain*).

Peningkatan hasil belajar dilihat dari ketuntasan klasikal dari data awal yang diperoleh; siklus satu dan siklus dua ada peningkatan, yaitu persentase ketuntasan siswa pada data awal sebesar 25 % atau sebanyak 7 siswa yang memperoleh nilai KKM. Pada siklus pertama terdapat 13 siswa yang mencapai batas ketuntasan belajar atau sekitar

46% dan pada siklus kedua siswa yang mencapatakan nilai KKM sebanyak 25 siswa atau sekitas 89 %. Dari hasil data yang diperoleh melalui lembar pengamatan siswa (afektif), angket kuesioner (kognitif) dan lembar test praktik (psikomotor), penelitian tindakan kelas ini dinyatakan sudah mencapai ketuntasan klasikal sebesar 89% (berhasil). Dari data hasil belajar siswa secara klasikal pada siklus pertama mencapai 46 dan pada siklus kedua mencapai 89 maka terdapat peningkatan hasil belajar sebesar 0,79 (tinggi).

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran lari cepat (*sprint*) menggunakan metode bermain. Oleh karena itu, penulis mengharapkan pada guru penjas di MTs Sudirman Jimbaran tersebut untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai pertimbangan dalam memberikan bahan pengajaran kepada siswa. Berdasarkan hasil tersebut penulis berharap hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak.

5.2.1 Bagi guru penjas

Hendaknya menjadikan metode bermain sebagai alternatif pembelajaran yang dipandang membosankan oleh siswa.

5.2.2 Bagi siswa

Siswa dapat menggunakan aktivitas permainan untuk media komunikatif antar siswa guna menjalin hubungan yang baik dan menumbuhkan rasa kebersamaan.

Selain itu siswa dituntut untuk lebih aktif dalam pembelajaran, sehingga mendapatkan hasil belajar yang memuaskan.

5.2.3 Bagi Peneliti

Guna bekal pada saat terjun langsung dalam masyarakat, penelitian ini diharapkan menjadi bahan pengalaman dibidang penelitian dalam memodifikasi pembelajaran penjas. Selain itu sebagai dasar untuk mengembangkan hasil penelitian di masa yang akan datang.

5.2.4 Bagi pembaca

Dapat dijadikan bahan referensi dan pertimbangan di masyarakat kaitannya dalam bidang pembelajaran penjas.

