

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Gorontalo dengan sampel penelitian sebanyak 28 orang siswa. Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen. Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali. Pengumpulan data pertama dilakukan sebelum *treatment* (*pretest*) dan pengumpulan data kedua dilakukan sesudah *treatment* (*posttest*). Berdasarkan hasil analisis data, dapat diambil suatu simpulan bahwa penerapan metode pembelajaran modifikasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar lari pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Gorontalo. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji t tes diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} dimana nilai t_{hitung} sebesar 28,32 sedangkan nilai t_{tabel} 2,47. Nilai t_{tabel} tersebut berdasarkan pada jumlah derajat kebebasan (*db*) yaitu 27 dengan taraf signifikansi (α) 0,01 atau tingkat kepercayaannya 99 %. Dengan demikian, hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dimana penggunaan metode pembelajaran modifikasi dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lari.

5.2 Saran

Berdasarkan pengalaman peneliti selama pelaksanaan penelitian, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut.

1. Dalam kurikulum KTSP, guru penjasorkes dituntut agar mampu memberikan suatu inovasi khususnya dalam penggunaan metode pembelajaran. Namun, dalam memberikan inovasi tersebut harus disesuaikan dengan materi pelajaran yang diajarkan.
2. Guna meningkatkan hasil belajar lari dalam pembelajaran penjasorkes khususnya untuk pembelajaran lari, peneliti memberikan saran untuk menggunakan metode pembelajaran modifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, Yoyo. 2010. Media Dan Alat Pembelajaran Penjas (Power Point).
- Baskoro dan Sugianto. 2009. *Perbandingan Metode Pemecahan Masalah Terhadap Hasil Belajar Siswa antara Yang Tinggal Di Pondok Dan Yang Tidak Tinggal di Pondok*. Vol. 1 No. 2. Hal 151 - 158
- Delite. 2009. *Sejarah Perkembangan Atletik*. (Online). Tersedia di <http://delite20.wordpress.com/2009/11/05/sejarah-perkembangan-atletik/>, diakses tanggal 10 Oktober 2012.
- Desi. 2010. *Lima Macam Cabang Atletik*. (Online). Tersedia di <http://desibelajar.blogspot.com/2010/11/5-macam-cabang-atletik.html>, diakses tanggal 10 Oktober 2012.
- Furchan, Arief. 1982. *Pengantar penelitian dalam Pendidikan (Terjemahan)*. Surabaya: Usaha nasional.
- Ifan. 2011. *Mengenal Macam-Macam Olahraga Atletik*. (Online). Tersedia di <http://ifanxky.blogspot.com/2011/05/mengenal-macam-macam-olahraga-atletik.html>, diakses tanggal 10 Oktober 2012.
- Mulyanto, Taufik Yudi. 2005. *Jurnal Iptek Olahraga*. Vol.7 No.3. Hal. 143–159.
- Nurahida. 2011. *Perkembangan Atletik di Indonesia*. (Online). Tersedia di http://duniaolahraga.com/perkembangan-atletik-di-indonesia_270.htm#more-270, diakses tanggal 10 Oktober 2012.
- Potgeiter, Dikko Yunanta. 2012. *Modifikasi Dalam Pendidikan Jasmani*. (Online). Tersedia di <http://modifikasi-dalam-pendidikan-jasmani.html>, diakses tanggal 14 November 2012.
- Praja, Cristian. 2011. *Pengertian dan Sejarah Atletik*. (Online). Tersedia di <http://pengertiandansejarahatletik.blogspot.com/>, diakses tanggal 10 Oktober 2012.
- :
- Sabri, Ahmad. 2007. *Strategi Belajar Mengajar Micro Teaching*. Ciputat. Quantum Teaching.
- Saifur. 2010. *Yang Termasuk Nomor Lari Jarak Pendek*. (Online). Tersedia di <http://saifurss07.wordpress.com/2010/05/02/yang-termasuk-nomor-lari-jarak-pendek/>, diakses tanggal 11 Oktober 2012.

- Suprijono, Agus. 2011. *Cooperative Learning (Teori dan Aplikasi PAIKEM)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sutikno, M. Sobri. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Widya, Mochamad Jumidar. 2005. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik.
- Wikipedia. 2012. Lari. (Online). Tersedia di <http://id.wikipedia.org/wiki/Lari>, diakses tanggal 11 Oktober 2012.

**FORMAT PENILAIAN HASIL BELAJAR LARI
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 5 GORONTALO**

Nama :

Aspek Yang Dinilai / Diukur Pada Tes Awal	Bentuk Tes	Nilai					Jumlah	Hasil
		1	2	3	4	5		
A. Keterampilan Star	a) Star jongkok b) Star berdiri							
B. Keterampilan Lari	a) Lari sambil mengayunkan lengan b) Lari sambil memutar lengan c) Cara memasuki garis finis							
TOTAL								

PREDIKAT	SKOR	KETUNTASAN (%)
SM (Sangat Mampu)	5	85 – 100
M (Mampu)	4	75 – 84
C (Cukup)	3	60 – 74
K (Kurang)	2	40 – 59
SK (Sangat Kurang)	1	0 – 39

**FORMAT PENILAIAN HASIL BELAJAR LARI
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 5 GORONTALO**

Nama :

Aspek Yang Dinilai / Diukur Pada Tes Akhir	Bentuk Tes	Nilai					Jumlah	Hasil
		1	2	3	4	5		
A. Keterampilan Star	a) Star jongkok							
	b) Star berdiri							
B. Keterampilan Lari	a) Lari sambil mengayunkan lengan							
	b) Lari sambil memutar lengan							
	c) Cara memasuki garis finis							
TOTAL								

PREDIKAT	SKOR	KETUNTASAN (%)
SM (Sangat Mampu)	5	85 – 100
M (Mampu)	4	75 – 84
C (Cukup)	3	60 – 74
K (Kurang)	2	40 – 59
SK (Sangat Kurang)	1	0 – 39

**NILAI HASIL BELAJAR LARI
SISWA KELAS VIII SMPN 5 GORONTALO**

Tes Awal (Pretest)

NO	NAMA	L/P	SKOR PER INDIKATOR		JLH	HASIL	PREDIKAT				
			A	B			SM	M	C	K	SK
1	Rahmawati Humalargi	P	2,5	2,33	4,83	2,42				✓	
2	Nur Fadila Muhamad	P	2	2,00	4,00	2,00				✓	
3	Nurnaningsi Hasan	P	2	1,67	3,67	1,84					✓
4	Anisa Zakaria	P	3	2,33	5,33	2,67				✓	
5	Selfi Yanti Ahmad	P	2,5	2,67	5,17	2,59				✓	
6	Iin Rahmawati Waras	P	2	2,00	4,00	2,00				✓	
7	Fitra Katili	P	2,5	2,00	4,50	2,25				✓	
8	Vita A. Djafar	P	2	1,67	3,67	1,84					✓
9	Yuditya Tilameo	P	2,5	2,33	4,83	2,42				✓	
10	Natalia Manuli	P	3	2,33	5,33	2,67				✓	
11	Olivia Pomalingo	P	2,5	2,33	4,83	2,42				✓	
12	Rostania Rori	P	2,5	2,00	4,50	2,25				✓	
13	Mabilana Latif	P	2	2,33	4,33	2,17				✓	
14	Paramitha Eka Putri Mulu	P	2,5	1,67	4,17	2,09				✓	
15	Fatmawati K.	P	2,5	2,00	4,50	2,25				✓	
16	Meldawati Tute	P	2,5	2,00	4,50	2,25				✓	
17	Wahyuni Taha	P	2,5	2,33	4,83	2,42				✓	
18	Yulan Kasim	P	3	2,67	5,67	2,84				✓	
19	Agustina Tahir	P	2,5	2,00	4,50	2,25				✓	
20	Kaesuan Hulopi	L	3	2,00	5,00	2,50				✓	
21	Fatra Gani	L	2	2,00	4,00	2,00				✓	
22	Riskawati Abjul	P	2,5	1,67	4,17	2,09				✓	
23	Moh. Rifaldi Lasimpala	L	2	2,00	4,00	2,00				✓	
24	Rahmat W.	L	2,5	2,33	4,83	2,42				✓	
25	Adityar H. Assagaf	L	3	1,67	4,67	2,34				✓	
26	Moh. Fandi Otoluwa	L	2,5	2,33	4,83	2,42				✓	
27	Yuli Yanti Bakari	P	2	2,33	4,33	2,17				✓	
28	Fira Yuniaty F.	P	2	2,00	4,00	2,00				✓	
JUMLAH						63,58	0	0	0	26	2
RATA – RATA						2,27					
PRESENTASE KETUNTASAN							0	0	0	92,86	7,14

Keterangan indikator pengamatan

A = Keterampilan Star

B = Keterampilan Lari

Gorontalo,.....2012

Pengamat / Penilai

(ZAHRA PAKAYA)

PREDIKAT	SKOR	KETUNTASAN (%)
SM (Sangat Mampu)	5	85 – 100
M (Mampu)	4	75 -84
C (Cukup)	3	60 -74
K (Kurang)	2	40 -59
SK (Sangat Kurang)	1	0 – 39

**NILAI HASIL BELAJAR LARI
SISWA KELAS VIII SMPN 5 GORONTALO**

Tes Akhir (Posttest)

NO	NAMA	L/P	SKOR PER INDIKATOR		JLH	HASIL	PREDIKAT				
			A	B			SM	M	C	K	SK
1	Rahmawati Humalargi	P	4,5	3,67	8,17	4,09		✓			
2	Nur Fadila Muhamad	P	4	4,33	8,33	4,17		✓			
3	Nurnaningsi Hasan	P	4,5	4,00	8,50	4,25	✓				
4	Anisa Zakaria	P	4,5	4,67	9,17	4,59	✓				
5	Selfi Yanti Ahmad	P	4	4,67	8,67	4,34	✓				
6	Iin Rahmawati Waras	P	3,5	4,33	7,83	3,92		✓			
7	Fitra Katili	P	4	3,67	7,67	3,84		✓			
8	Vita A. Djafar	P	4	4,67	8,67	4,34	✓				
9	Yuditya Tilameo	P	4,5	5,00	9,50	4,75	✓				
10	Natalia Manuli	P	4,5	4,33	8,83	4,42	✓				
11	Olivia Pomalingo	P	4	3,67	7,67	3,84		✓			
12	Rostania Rori	P	4	5,00	9,00	4,50	✓				
13	Mabilana Latif	P	3,5	4,33	7,83	3,92		✓			
14	Paramitha Eka Putri Mulu	P	4,5	4,67	9,17	4,59	✓				
15	Fatmawati K.	P	4,5	4,67	9,17	4,59	✓				
16	Meldawati Tute	P	4	5,00	9,00	4,50	✓				
17	Wahyuni Taha	P	4	4,00	8,00	4,00	✓				
18	Yulan Kasim	P	4	4,00	8,00	4,00	✓				
19	Agustina Tahir	P	4,5	4,67	9,17	4,59	✓				
20	Kaesuan Hulopi	L	4	4,00	8,00	4,00		✓			
21	Fatra Gani	L	3,5	3,67	7,17	3,59			✓		
22	Riskawati Abjul	P	4,5	4,33	8,83	4,42	✓				
23	Moh. Rifaldi Lasimpala	L	3,5	4,33	7,83	3,92		✓			
24	Rahmat W.	L	4	4,33	8,33	4,17		✓			
25	Adityar H. Assagaf	L	4	5,00	9,00	4,50	✓				
26	Moh. Fandi Otoluwa	L	4,5	5,00	9,50	4,75	✓				
27	Yuli Yanti Bakari	P	4	4,67	8,67	4,34	✓				
28	Fira Yuniaty F.	P	3,5	4,00	7,50	3,75		✓			
JUMLAH						118,68	17	10	1	0	0
RATA - RATA						4,24					
PRESENTASE KETUNTASAN							60,71	35,57	3,57	0	0

Keterangan indikator pengamatan

Gorontalo,.....2012

A = Keterampilan Star

Pengamat / Penilai

B = Keterampilan Lari

(ZAHRA PAKAYA)

PREDIKAT	SKOR	KETUNTASAN (%)
SM (Sangat Mampu)	5	85 – 100
M (Mampu)	4	75 -84
C (Cukup)	3	60 -74
K (Kurang)	2	40 -59
SK (Sangat Kurang)	1	0 – 39

DOKUMENTASI PENELITIAN



Melakukan Pemanasan



Melakukan Pemanasan



Siswa belajar teknik melakukan star



Siswa belajar teknik melakukan star jongkok



Siswa belajar teknik melakukan star berdiri

CURRICULUM VITAE



Zahra Pakaya, Lahir di Paguat, 26 Oktober 1989 sebagai anak pertama dari lima bersaudara dari pasangan Bapak Amin Pakaya dan Ibu Raihan T. Giu, S.PdI. Menyelesaikan studi pendidikan Sekolah Dasar di SDN Inpress Manunggu Tahun 1996 - 2002, kemudian melanjutkan pendidikan di MTS Al Khairat Paguat tahun 2002 – 2005. Selanjutnya, menempuh pendidikan SMA di SMA Negeri 1 Paguat tahun 2005 – 2008. Pada tahun 2008 melanjutkan studi ke Universitas Negeri Gorontalo Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Adapun kegiatan yang pernah diikuti selama studi di Universitas Negeri Gorontalo antara lain:

- Tahun 2010 aktif sebagai anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- Tahun 2011 mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Sibermas (KKS) di Desa Hulawa Kecamatan Buntulia Kabupaten Pohuwato.
- Tahun 2012 mengikuti PPL 2 di SMA Prasetya Kota Gorontalo.