

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat dikemukakan beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Model pembelajaran langsung dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek.
2. Hipotesis penelitian telah terbukti yang dapat dilihat dari peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek pada observasi awal hanya 40% yang dapat melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan kategori kurang sedangkan 60% berada pada kategori tidak baik. Pada siklus I kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek mengalami peningkatan menjadi 65% siswa dengan kategori cukup dan 35% siswa dengan kategori kurang . Sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 80% dengan kategori baik, bahkan terdapat 20 % siswa dengan kategori cukup.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan penelitian di atas maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Model pembelajaran langsung dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan dalam membelajarkan siswa tentang teknik dasar lari jarak pendek .
2. Perlu dilakukan latihan secara kontinu untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek

3. Penyediaan fasilitas yang memadai merupakan salah satu prasyarat untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Edi.2013. *Pengaruh Latihan Lari di Pantai Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter*.  
Dalam Jurnal Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas  
Tadulako kampus Bumu Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248  
249-250 Palu Sulawesi Tengah (diakses pada tanggal 18 mei 2013 pukul  
18.00 WITA )
- Illahi, M.Takdir. 2012.*pembelajaran Discovery Strategy dan Vocation  
Skill*.Yogyakarta: Divapress
- Liputo, Nurhayati. Jurnal Health & Sport, Vol. II, Nomor 2, Februari 2011 :127 – 198  
(di akses pada tanggal 18 mei 2013 pukul 18.30 WITA)
- Maryani, Eli dan Jaja suharja Husdarta.2010.*Praktis Belajar Pendidikan Jasmani,  
Olahraga dan Kesehatan*.Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Muhajir. 2003. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani*. Bandung
- Qomarullah Rif'iy dkk.2012.*Metode Pembelajaran Atletik Dasar 2*.Jawaa Tengah :  
Maseifa Jendela Ilmu
- Rosdiani, Dini.2012. *Model Pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan  
kesehatan* Bandung: Alfabeta
- Suryosubroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Uno, Hamzah. B. 1998. *Teori Belajar dan Pembelajaran (suatu pengantar)*, STKIP  
gorontalo: Nurul Jannah.
- Uno, Hamzah. B. 2011. *Perencanaan Pembelajaran*. PT Bumi Aksara Jakarta
- Widya. 2004. *Gerak – Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, Jakarta, Pt, Raja  
Grafindo Presada.