

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat ditarik kesimpulan seperti berikut ini:

1. Bahwa pendekatan bermain sangat efektif digunakan dalam pembelajaran materi lari sambung khususnya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sambung dalam pembelajaran penjasorkes. Karena melalui pendekatan ini siswa dapat menciptakan suasana kerjasama, saling menghargai, dan percaya diri.

pada observasi awal rata-rata kemampuan siswa sebesar 57,483. Setelah diadakan tindakan siklus I menjadi 66,049. Namun dalam siklus I ini belum ada siswa yang memenuhi indikator kinerja. Untuk itu diadakan siklus II, Pada tindakan siklus II ini terjadi peningkatan sebesar 74,216. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus II secara klasikal siswa yang tuntas belajar sebesar 20% lebih kecil dari presentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Maka diadakan lagi tindakan siklus III dan memperoleh hasil peningkatan capaian sebesar 81,983 tetapi klasifikasi nilai belum memenuhi indikator kinerja yakni sebesar 85%. Untuk itu penelitian ini dilanjutkan kembali pada siklus IV dan memperoleh hasil peningkatan capaian sebesar 85,049. dengan demikian klasifikasi nilai sudah memenuhi indikator kinerja yakni sebesar 85%.

Berdasarkan hasil pencapaian peningkatan kemampuan gerak dasar lari sambung dalam pembelajaran penjasorkes dalam penelitian ini maka dapat

disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Dengan menggunakan pendekatan bermain maka kemampuan gerak dasar lari sambung dalam pembelajaran penjasorkes siswa kelas VII SMP N I Tapa akan meningkat” dapat diterima karena telah terbukti dan teruji kebenarannya.

5.2 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Guru harus memilih pendekatan bermain sebagai salah satu alternatif yang harus diterapkan oleh seorang guru penjaskes dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sambung dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran khususnya mata pelajaran penjaskes, maka seorang guru memilih strategi pembelajaran yang tepat dengan materi yang akan diajarkan.
- 3) guru hendaknya mempersiapkan diri baik fisik maupun mental serta merencanakan kegiatan dengan baik. Agar nantinya dalam pelaksanaannya benar-benar terarah sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini agar kiranya lebih mendapatkan perhatian dan dukungan penuh dari semua unsur yang terlibat di dalam penelitian tersebut seperti, (Kepala Sekolah, Guru, serta Siswa itu sendiri). Karena Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan/pembelajaran di sekolah yang bersangkutan