

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dengan melalui metode pembelajaran latihan *drill* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar lari jarak pendek pada siswa kelas VII¹ SMP Negeri 1 Tapa.

Hipotesis diterima berdasarkan pencapaian pada indikator kinerja pada evaluasi siklus II yaitu pada kegiatan melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan tehnik yang diamati diantaranya yaitu, sikap awal, pelaksanaan gerakan dan akhir gerakan, keseluruhan gerakan tersebut dilakukan dengan praktek dan keseluruhan keterampilan tersebut memperoleh kriteria penilaian dengan rata-rata perolehan mencapai 80.83%, artinya telah berada pada kategori baik, maka penelitian tindakan kelas yang dilakukan pada siswa kelas VII¹ SMP Negeri 1 Tapa dikatakan berhasil.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

- a. Setiap peneliti yang menetapkan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dalam melaksanakan penelitian hendaknya mempersiapkan segala konsep yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung agar supaya penelitian terlaksana dengan baik.
- b. bagi guru pendidikan jasmani, maupun mahasiswa yang akan meneliti diharapkan dapat memberikan kontribusi positif pada setiap siswa yakni penetapan metode di setiap mata pelajaran khususnya pelajaran penjas hendaknya menetapkan metode pembelajaran latihan *drill* sebagai perangkat pembelajaran agar lebih memudahkan siswa dalam meningkatkan prestasi belajarnya.
- c. mengingat pelaksanaan teknik dasar lari jarak pendek yang baik dan benar sangat berpengaruh dalam menuntaskan indikator pembelajaran yang ada di SMP Negeri 1 Tapa khususnya siswa yang ada di kelas VII¹ maka perlu adanya pembinaan secara berkesinambungan agar hasilnya relefan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, Luli Gita. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Media Pembelajaran Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012*. JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret
- Aini, Nurul. 2013. *Penerapan Metode Drill Dalam Peningkatan Penguasaan Kosa Kata Bahasa Arab Pada Siswa Kelas VIII A MTs Negeri Pundong Bantul*. Skripsi. Yogyakarta. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Erwin. 2010. *Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Dengan Jarak Tetap Dan Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan Lari 40 meter Pada Siswa Putra Kelas IV SD Negeri Gumpang I Kartasura Kabupaten Sukoharjo Tahun 2010*. Skripsi. Surakarta. Universitas Sebelas Maret
- Husdarta, Jaja Suharja dan Eli Maryani. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Armico
- Ikrom, Fadhli Dzil. 2012. *Metode Latihan (Drill) Pada Pembelajaran Ips Materi Perjuangan Para Tokoh Daerah Dalam Melawan Penjajah Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. KD UPI SERANG.
- Isnaini, Faridha dan Sabarini Sri Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X*. Jakarta. Mediatama
- Pramono, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. PT Wangsa Jatra Lestari
- Pranata, Hendra. 2011. *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Drill Dan Bermain Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2010/2011*. Skripsi. Surakarta. Universitas Sebelas Maret
- Ramdhani. Yogi. 2012. *Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Number Head Together Terhadap Siswa*. Jurnal. Universitas Pendidikan Indonesia
- Ratnaningsih, Enok. 2012. *Efektivitas Metode Drill Dan Resitasi Dalam Meningkatkan Pemahaman Dan Keterampilan Siswa Terhadap Hukum Bacaan Qolqolah Dan Ro' Di SMP Negeri I Subang*.
- Suryawan, dkk. 2014. *Pengaruh Pelatihan Lari Sprint 60 Meter Dan Hexagonalobstacle Sprint Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. E-Jurnal. FIK Universitas Pendidikan Ganesha

Wisahati, Aan Sunjata dan Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas IX*. Jakarta. Setiaji

Zuraidah, Kemala. 2013. *Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek*. Jurnal. Universitas Pendidikan Indonesia