

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penyajian data dan pembahasan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Bahwa dari dua siklus yang dilaksanakan terjadi peningkatan disetiap evaluasi baik pada evaluasi siklus I maupun siklus II, dan diawali dengan Observasi awal sebagai dasar pelaksanaan tindakan selanjutnya tampak peningkatan kemampuan lari jarak pendek pada kelas Xb2 SMA Negeri 6 Gorontalo Utara yang kurang yang menunjukkan nilai rata-rata 46.82%.

Pada siklus I kegiatan lari jarak pendek setelah dievaluasi perolehan nilai rata-rata 68,56 Terdapat peningkatan sebesar 21.74% dari tahap observasi awal ke siklus I, akan tetapi masih berada pada kategori Cukup.

Dan pada siklus II mengalami peningkatan kemampuan lari jarak pendek dengan perolehan nilai rata-rata 85,94 terdapat peningkatan sebesar 17.38%. Capaian ini sudah memenuhi indikator kinerja 70% sehingga penelitian dinyatakan berhasil, hipotesis teruji dan dapat diterima.

Hipotesis yang berbunyi : Jika menggunakan metode bermain, maka kemampuan Lari jarak Pendek pada siswa kelas Xb2 SMA Negeri 6 Gorontalo Utara akan mengalami Peningkatan,

5.2 Saran

Akhir penelitian ini, penulis menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat bagi pembaca.

1. Diharapkan guru Penjaskes dapat memilih metode bermain sesuai dengan keadaan sekolah serta materi dan indikator yang akan dituju, sehingga dalam penerapannya nanti akan dapat mencapai hasil yang maksimal.
2. Penggunaan metode bermain pada lari jarak pendek hendaknya melalui perencanaan dan persiapan yang matang agar dapat berjalan dengan lancar dan dapat dipergunakan dengan baik.

3. Metode bermain sangatlah tepat dalam meningkatkan kemampuan lari jarak pendek dalam cabang olahraga atletik mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
4. Penelitian tindakan kelas (PTK) ini merupakan penelitian yang dilakukan dalam satu kelas dan harus dilakukan oleh seorang guru dalam rangka perbaikan kualitas belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariqah.** 2013:<http://zaafarani-ariqah.blogspot.com>) hubungan materi pelajaran dengan permainan. Di akses 20 Juni 2015
- Chandra Sodikin dan Sanoesi Esnoe Achmad.** 2010 *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP/Mts.* Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Husdarta dan Saputra M. Yudha.** 2013. *Belajar dan Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.* Penerbit ALFABETA
- Isnaini Faridha dan Sabarini Santoso Sri.** 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK.* Pusat perbukuan Kementerian Pendidikan nasional
- Kurniawan Feri.** 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga.* Jakarta Timur : Perpustakaan Nasional RI.
- Pribadi A. Benny.** 2011. *Model Assure untuk mendesain pembelajaran sukses.* Jakarta : PT Dian Rakyat.
- Sani Abdullah Ridwan.** 2013. *Inovasi Pembelajaran.* Perpustakaan Katalog Dalam terbitan (KDT).
- Setyawan Sigit.** 2013. *Nyalakan Kelasmu.* Jakarta : PT Gramedia Widya Sarana Indonesia.
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazan Khafadi.** 2010. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 3.* Jakarta : Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.
- Wahyuni, sri dkk.** 2010. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 1.* Jakarta : pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.
- Wahyuni, sri dkk.** 2010. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 2.*
- Wiarso Giri.** 2013. *Atletik.* Yogyakarta : Graha Ilmu
- Widya.** 2004. Dalam kutipan Suduri Asma 2010:24. *Gerak-gerak dasar atletik dalam bermain.* Jakarta. PT: Raja Grafindo Persada
- Zhafari.** 2012: <http://zhafarishop.blogspot.com>) permainan dalam pembelajaran.