

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang di paparkan di atas pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a Pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran Expositori dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar lari jarak pendek, karena metode ini siswa dapat aktif dalam mengikuti pembelajaran.
- b Berdasarkan penilaian tersebut, penelitian tindakan kelas menunjukkan hasil seperti yang terlampir pada observasi awal melekukan keterampilan teknik dasar lari jarak pendek yakni bahwa dari 22 orang siswa yang diamati, terdapat 11 orang siswa memperoleh (45,18) yang masuk kategori kurang sekali (KS), Kurang sekali, 7 Orang siswa yang memperoleh nilai (53,96) yang berkategori kurang (K) dan 4 oraang siswa yang memperoleh nilai (63,88) yang berkategori cukup (C). Nilai rata-rata yang diperoleh pada observasi awal **51,34** kategori kurang
- c Pada siklus I Hasil melakukan keterampilan dasar lari jarak pendek telah meningkat yakni dari dari 22 orang siswa 3 orang yang memperoleh nilai (90,11) yang berkategori sangat baik (SB), 5 orang memperoleh nilai (79,25) yang berkategori baik (B), 10 orang memperoleh nilai (61,84) dan 4 orang siswa yang memperoleh nilai (52,77) yang berkategori kurang (K).Nilai rata-rata keseluruhan yang diperoleh pada siklus I **68,00** kategori cukup.

- d Pada siklus II ini nilai yang dicapai yakni dari 22 orang siswa 10 orang yang memperoleh nilai (89,25) yang berkategori sangat baik (SB), 9 orang memperoleh nilai (76,12) yang berkategori baik (B) dan 3 orang yang memperoleh nilai (62,95) yang berkategori cukup (C). Dan dengan nilai rata-rata yang diperoleh **80,29** kategori baik, maka hal ini sudah mencapai ketuntasan yang dikehendakai yakni sebesar 75%.

## 5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas, dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

- a Bagi sekolah sebagai hal pertimbangan untuk menentukan langkah-langkah yang diperlukan dalam meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek terutama memberikan kesempatan kepada guru untuk mengembangkan model pembelajaran Expositori yang akan digunakan dalam setiap kegiatan belajar mengajar.
- b Bagi guru diharapkan lebih kreatif dalam menggunakan model pembelajaran yang akan digunakan dalam setiap kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjaskes, karena model pembelajaran Expositori dapat diterapkan pada setiap kompetensi dasar, Artinya bahwa, harus ada kesesuaian antara materi pembelajaran dan model pembelajaran Expositori.
- c Bagi siswa hendaknya dapat membiasakan diri untuk lebih aktif dalam setiap kegiatan belajar mengajar dengan penerapan model pembelajaran Expositori dan di harapkan siswa merasa senang menerima materi,

sehingga tidak ada anggapan bahwa materi permainan lari jarak pendek sulit dan membosankan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chandra danseneosi.2010**,*pendidikanjasmaniolahragakesehatan 1*.PT Arya Duta:Jakarta.
- DeniKurniadidansuroprapanca.2010**,*penjasorkes*,CV Thursna :jakarta.
- FaraidaIsnainidan** **Sri**  
**susanto.2010**,*pendidikanjasmaniolahragadankesehatan*.Media utama : jakarta.
- Farida isnainidansabrini. 2010**,*pendidikanjasmaniolahragakesehatanuntuk SMA/MA/SMK*.jakartapusat.
- Rojidanevayulianti.2014**,*pendidikanjasmanioalahragadankesehatan*,pusatkurikulumdanbalatbangkomendikbut.
- Sri wahyunidkk 2010**, *pendidikanolahragajasmanidankesehatan 1 untuk SMP,MTS*.kementrianpendidiknnasional, jakartapusat.
- Sri wahyunidkk 2010**,*pendidikanjasmanidankesehatan 2 untukkelas VII SMP,MTS*.jakartapusat.kementrianpendidikannasional.
- Sytrisnodankhafadi. 2010**,*pendidikanjasmaniolahragadankesehatan*. CV putranugraha: jakarta.
- Sutrisno dan Khafadi. 2010**, *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan 2*  
Penerbit : CV Putra Nugraha.
- Surya. 2004**,*pembelajarankabupatenpemalangtahun 2012*.Skripsi.universitasnegerijakarta .
- Yusuphidayatdkk,2010**,*pendidikanjasmaniolahragadankesehatan, pendidikannasional*,penerbitArico.

