

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh peneliti bahwa terjadi peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran lari sambung seperti pada observasi awal rata-rata kemampuan siswa sebesar 66,19. Setelah diadakan tindakan siklus I terjadi peningkatan sebesar 2,50 menjadi 72,09. kemudian nilai yang dicapai dalam siklus dua ini meningkat menjadi 79,695 atau terjadi peningkatan sebesar 7,605. Dan siklus tiga memperoleh hasil capaian sebesar 85.02 atau terjadi peningkatan 5,325.

2. pendekatan bermain sangat efektif digunakan dalam pembelajaran materi lari estafet khususnya untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran lari estafet. Karena melalui pendekatan ini siswa dapat menciptakan suasana kerjasama, saling menghargai, dan percaya diri.

3. Berdasarkan hasil pencapaian peningkatan keaktifan siswa pada pembelajaran lari estafet dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Dengan menggunakan pendekatan bermain maka keaktifan siswa dalam pembelajaran lari estafet siswa kelas X SMA N 1 Kabila 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. Sebagai seorang guru hendaknya dapat melaksanakan penelitian tindakan kelas, hal ini sebagai koreksi dan refleksi terhadap pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di kelasnya, sehingga pencapaian peningkatan mutu pendidikan dan kualitas guru dalam mengajar dapat terwujud.
2. Dalam pelaksanaan tindakan kelas, 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 (Kepala Sekolah, Guru, serta Siswa itu sendiri). Karena Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan/pembelajaran di sekolah yang bersangkutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliza Ali dan Sharifah Nor Puteh. 2011.** *Pendekatan bermain dalam pengajaran bahasa dan literasi Bagi pendidikan prasekolah.* Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santosa. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX.* Jakarta: Pusat perbukuan. kementerian Pendidikan Nasional.
- Achmad Esnoe Sanoesi dan Sodikin Chandra. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII.* Jakarta: Pusat perbukuan. kementerian Pendidikan Nasional.
- Ahmad Rithaudin dan Tarmudi B Hafid. 2011.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA, SMK Kelas XI.* Jakarta: Pusat perbukuan. kementerian Pendidikan Nasional.
- Achamad Paturusi. 2012.** *Menejemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.* Jakarta. Rineka Cipta .
- Budi Sutrisno, Muhammad. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII.* Jakarta: Pusat perbukuan. kementerian Pendidikan Nasional.
- Budi Sutrisno, Muhammad. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 Untuk SMP/MTs Kelas IX.* Jakarta: Pusat perbukuan. kementerian Pendidikan Nasional.

- Dyan Putri Riswanty dan Ngatiyono. 2010.** *Mari Sehat Bergembira 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,
- Feri Kurniawan. 2012.** *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga.* Jakarta Timur: Perpustakaan Nasional RI.
- Haerani Nur. 2013.** *Membangun Karakter Anak Melalui Permainan Anak Tradisional.* FP Universitas Negeri Makassar
- Karyono. 2011.** *Model pembelajaran kelincahan gerak melalui Halaman sekolah terhadap minat penjasorkes Pada siswa kelas v sdn rejosari 01 kecamatan Semarang timur kota semarang.* Universitas Negeri Semarang
- Margono. 2013.** *Meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran penjasorkes melalui pendekatan bermain.* Universitas Negeri Gorontalo
- Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2. Untuk Kelas VII SMP/MTs.* Jakarta: Pusat perbukuan. kementrian Pendidikan Nasional.
- Sumarjo dan Sarjono. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Kelas IX SMP/MTs.* Jakarta: Pusat perbukuan. kementrian Pendidikan Nasional.