

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 metode pembelajaran problem solving dapat meningkatkan hasil belajar 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 melakukan keterampilan teknik dasar lari jarak pendek yakni bahwa dari 25 orang siswa yang diamati, terdapat 10 orang siswa memperoleh (34,99) yang masuk kategori kurang sekali (KS), 15 Orang siswa yang memperoleh nilai (47,21) yang berkategori kurang (K). Nilai rata-rata yang diperoleh pada observasi awal **41,21** kategori kurang
- c. Pada siklus I Hasil melakukan keterampilan dasar lari jarak pendek telah meningkat yakni dari 22 orang siswa 5 orang memperoleh nilai (82,21) yang berkategori baik (B), 17 orang memperoleh nilai (65,84) dan 3 orang siswa yang memperoleh nilai (57,66) yang berkategori kurang (K). Nilai rata-rata keseluruhan yang diperoleh pada siklus I **68,01** kategori Cukup.
- d. Pada siklus II ini nilai yang dicapai yakni dari 25 orang siswa 3 orang yang memperoleh nilai (91,66) yang berkategori sangat baik (SB), 18 orang memperoleh nilai (82,24) yang berkategori baik (B) dan 4 orang yang memperoleh nilai (71,52) yang berkategori cukup (C). Dan dengan nilai rata-rata yang diperoleh **81,66** kategori Baik, maka hal ini sudah mencapai ketuntasan yang dikehendakai yakni sebesar 80%.

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 metode pembelajaran problem solving yang akan digunakan dalam setiap kegiatan belajar mengajar.

- b. Bagi guru diharapkan lebih kreatif dalam menggunakan metode pembelajaran yang akan digunakan dalam setiap kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjasokes, karena metode pembelajaran problem solving dapat diterapkan pada setiap kompetensi dasar, Artinya bahwa, harus ada kesesuaian antara materi pembelajaran dan metode pembelajaran problem solving.
- c. Bagi siswa hendaknya dapat membiasakan diri untuk lebih aktif dalam setiap kegiatan belajar mengajar dengan penerapan metode problem solving dan di harapkan siswa merasa senang menerima materi, sehingga tidak ada anggapan bahwa materi permainan lari jarak pendek sulit dan membosankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri Sofyan & Mohamad Robman. 2013.** *Strategi desain pengembangan sistem pembelajaran.* Jakarta. Prestasi pusaka.
- Budi Sutрино & Mohamad Bazin Khadafi. 2010.** *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta : CV. Putra Nugraha.
- Didi Supriadie & Deni Darmawan. 2012.** *Komunikasi pembelajaran.* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Hamzah B. Uno & Nurdin Mohamad. 2012.** *Belajar dengan pendekatan pailkem.* Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Huda Miftahul. 2013.** *Model-model pengajaran dan pembelajaran.* Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Husdarta & Yudha M. Saputra. 2013.** *Belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.* Bandung : CV. Alfabeta.
- Kurniawan Feri. 2012.** *Buku pintar pengetahuan olahraga.* Jakarta : laskar Askara.
- Lasinem & Sri Santoso Sabarani. 2010.** *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta. Pusat perbukuan. Kementrian pendidikan nasional.
- Made Wena. 2012.** *Strategi pembelajaran inovatif kontemporer.* Jakarta timur : PT. Bumi Aksara.
- Mohammad Thobroni & Arif Mustofa. 2011.** *Belajar dan pembelajaran.* Jogjakarta. AR-RAZZ Media.
- Nanang Hanafiah & Cucu Suhana. 2012.** *Konsep strategi pembelajaran.* Bandung : PT. Refrika Aditama.

Sodikin Chandra & Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta. Pusat perbukuan. Kementrian pendidikan nasional.

Sri Wahyuni, Sutarmin & Pramono. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta. Pusat perbukuan. Kementrian pendidikan nasional.

Suwandi, Fendi Fengky Bamar Oktanto & Masturi. 2010. *Penjasorkes.* Jakarta. Pusat perbukuan. Kementrian pendidikan nasional.

Syaiful Sagala. 2013. *Konsep dan makna pembelajaran.* Bandung : CV. Alfabeta.

Tri Jaya S. & Marjuki. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta. Pusat perbukuan. Kementrian pendidikan nasional.

Zainal Aqib. 2013. *Model-model, media dan strategi pembelajaran kontekstual (inovatif).* Bandung : PT. Yrama Widya.