

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Dengan menggunakan model pembelajaran *Direct Instruction* untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek siswa kelas VII 5 SMP Negeri 1 Telaga meningkat.
- b. Pada tes observasi awal keterampilan dasar lari jarak pendek diperoleh nilai keseluruhan siswa sebesar 1366,65 dengan nilai rata-rata keseluruhan adalah 56,94% kategori “Cukup”,
- c. Pada evaluasi siklus I lari jarak pendek dengan nilai keseluruhan siswa sebesar 1691,68 dengan rata-rata nilai 70,48% kategori “Baik”.
- d. Pada evaluasi siklus II diperoleh nilai keseluruhan siswa sebesar 1958,33 dengan hasil rata-rata 81,59% Kategori “Baik”.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

- a. Bagi sekolah, penggunaan model pembelajaran *Direct Instruction* bisa menjadi salah satu acuan dalam melangsungkan proses belajar mengajar guna untuk meningkatkan hasil belajar siswa khususnya Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek.
- b. Bagi Guru, sangat perlu adanya penerapan model pembelajaran pada setiap mata pelajaran dimana dapat memicu perkembangan dalam keterampilan siswa melaksanakan pembelajaran dengan efektif.
- c. Bagi siswa, penggunaan model pembelajaran *direct instruction* dapat menjadi salah satu model pembelajaran untuk dapat mendorong keinginan untuk terus belajar yang efektif khususnya pada keterampilan dasar lari jarak pendek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal.** 2013. *Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. CV. Yrama Widya. Bandung.
- Bahagia, Yoyo.** 2012. *Pembelajaran Atletik*. Direktorat Pendidikan Luar Biasa. Jakarta.
- Daryanto.** 2013. *Inovasi Pembelajaran Efektif*. CV Yrama Widya. Bandung.
- Hidayati, Asiyah Nur.** 2012. *Skripsi, Efektivitas Model Pembelajaran Direct Intruccion Terhadap Hasil Belajar Matematika*. Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Ismail, Benny Ismayanto.** 2014. *Hubungan Panjang Langkah Dengan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Mahasiswa Program Studi Penjaskes Semester Vlb FKIP Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2013-2014*. Universitas Bengkulu. Bengkulu.
- Jarver, Jess.** 2013. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Pionir Jaya. Bandung.
- Junaidi, Slamet.** 2015. *Jurnal Sportif, Jurnal Penelitian Pembelajaran*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kediri.
- Kamali, M Mirza.** 2015. *Pengaruh Latihan Beban Pada Tungkai Bagian Atas Menggunakan Alat Kinetic Bands Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Pada Atlet Jepara Atletik Club (JAC)*. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Komara, Endang.** 2014. *Belajar dan Pembelajaran Interaktif*. PT Refika Aditama. Bandung.
- Kusumawati, Mia.** 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Alfabeta. Bandung.
- Lihawa, Ismail R.** 2016. *Skripsi. Meningkatkan Keterampilan Dasar Passing Atas Pada Permainan Bolavoli Melalui Model Pembelajaran Direct Intruccion Pada Siswa Kelas VIII 7 SMP Negeri 8 Kota Gorontalo*. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Gorontalo.
- Majid, Abdul.** 2013. *Strategi Pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Maulina, Lutfi.** 2013. *Skripsi, Peningkatan Keterampilan Membaca Aksara Jawa Melalui Model Direct Intruccion Dengan Media Audiovisual Pada Siswa Kelas IVB SDN Wonosari 02 Semarang*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Semarang

- Muhajir dan Sutrisno, Budi.** 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Politeknik Negeri Media kreatif. Jakarta.
- Muhajir dan Sutrisno, Budi.** 2014. *Buku Guru, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud. Jakarta
- Rohman, Muhammad dan Amri, Sofan.** 2013. *Strategi dan Desain Pengembangan Sistem Pembelajaran*. Prestasi Pustakaraya. Jakarta.
- Roji dan Yulianti, Eva.** 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud. Jakarta.
- Rosdiani, Dini.** 2014. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Alfabeta, CV. Bandung.
- Rusman.** 2013. *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer*. Alfabeta. Bandung.
- Sidik, Dikdik Zafar.** 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Sori, Elpian.** 2014. *Skripsi, Penerapan Model Pembelajaran Langsung Dengan Media Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Lempar Turbo Siswa Kelas V SD Negeri 06 Lebong Atas Kabupaten Lebong*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Bengkulu.
- Sumaryoto dan Nopembri, Soni.** 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud. Jakarta.
- Tampubolon, Saur M.** 2014. *Penelitian Tindakan Kelas, Sebagai Pengembangan Profesi Pendidik dan Keilmuan*. Erlangga. Jakarta.
- Uno, Hamzah B. dan Mohamad, Nurdin.** 2012. *Belajar Dengan pendekatan Paikem*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Widiasworo, Erwin.** 2015. *19 Kiat Sukses Membangkitkan Motivasi Belajar Peserta Didik*. Ar-Ruzz Media. Jogjakarta.
- Yanti, Yuli. Dan Munaris.** 2012. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Cahaya Abadi. Tulungagung.