

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian tindakan kelas (PTK) ini, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penelitian ini, dalam hal meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek bahwa:

1. Dengan model pembelajaran *Cooperative Student Team Achievement Division* (STAD), dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.
2. Pencapaian pada indikator kinerja pada siklus III yaitu lari jarak pendek dengan 3 aspek yang diamati, dari keseluruhan gerakan tersebut dilakukan dan memperoleh kriteria penilaian dengan rata-rata perolehan capaian 79,33%, artinya telah berada pada kategori sangat baik (SB).

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

- a. Setiap peneliti yang menetapkan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dalam melaksanakan penelitian hendaknya mempersiapkan segala konsep yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung agar supaya penelitian terlaksana dengan baik.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani, maupun mahasiswa yang akan meneliti diharapkan dapat memberikan kontribusi positif pada setiap siswa yakni penerapan metode di setiap mata pelajaran khususnya pelajaran penjas hendaknya menerapkan model pembelajaran *Cooperative Student Team Achievement Division* (STAD) agar lebih memudahkan siswa dalam meningkatkan prestasi belajarnya.
- c. Mengingat hasil belajar lari jarak pendek sangat berpengaruh dalam menuntaskan indikator pembelajaran yang ada di SMP Negeri 1 Telaga khususnya siswa yang ada di kelas VIII maka perlu adanya pembinaan secara berkesinambungan agar hasilnya relefan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib Zainal (2013), *Model-Model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontektual (Inovatif)*, CV YRAMA WINDA Jl. Permai 28 no. 100 Margahayu Permai, bandung
- Candra Sodikin dan Ahmad E Esnoe.(2010). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTS kelas VII*. Jakarta Pusat Perbukuan.
- Daryanto (2013), *inovasi pembelajaran eveftif*.Cv Yrama WidyaJl. Permai 28 no. 100 Margahayu Permai, Bandung
- Erwin. 2010. *Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Dengan Jarak Tetap Dan Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan Lari 40 meter Pada Siswa Putra Kelas IV SD Negeri Gumpang I Kartasura Kabupaten Sukoharjo Tahun 2010*. Skripsi. Surakarta. Universitas Sebelas Maret
- Huda Miftahul, (2013). *Cooperative Learning Metode, Teknik, Struktur, dan Model Penerapan*. Yogyakarta
- Hanafiah Nanang dan Cucu Suhana (2012). *Konsep strategi pembelajaran*.PT Refika Aditama. Bandung
- Komara Endang (2014), *Belajar Dan Pembelajaran Interaktif*, Pt Revika Aditama Jl Mengger Girang No 98, Bandung
- Komala K Sari (2010). *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi*, PT Refika Aditama.,Bandung
- Kusmawati, Mia. 2014. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung : Alfabeta
- Ngatiyono dan Rismawati.(2010). *Mari Hidup Sehat, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Kementerian Pendidikan Nasional.CV Usaha Makmur.
- Rahman Muhammad & Sofan Amri (2013), *Strategi & Desain Pengembangan Sistem Pembelajaran*, Prestasi Pustakarya 2013, Jakarta
- Rusman (2013), *Belajar Dan Pembelajaran Berbasis Komputer Mengembangkan Propesoinalisme Abad 21*, Alfabet.Cv, Bandung
- Shoimin Aris (2014). *68 Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013*.AR-RUZZ MEDIA.Yogyakarta.

- Sutrisno Budi dan Muhammad Bazin Khafadi (2010).*Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta Pusat perbukuan
- Taniredja Tukiran dkk (2013).*model-model pembelajaran inofatif dan efektif*. AFABETA, Bandung
- Wisahati Aan Sunjata dan Teguh Santoso.(2010). *PendidikanJasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : CV Sejati.
- Wahyuni Sri, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP/MTs*. Jakarta.PT Wangsa Jatra Lestari.
- Zuraidah dan Kemala. 2013. *Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Ketrampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek*. Jurnal. Universitas Pendidikan Indonesia