

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan data observasi awal dapat diketahui bahwa teknik dasar Lari *Sprint* 100 meter bagi siswa kelas VIII-3 SMP Negeri 1 Telaga menunjukkan kriteria yang kurang, hal ini dapat dilihat dari perolehan skor rata-rata penguasaan siswa tentang teknik dasar Lari *Sprint* 100 meter meliputi tahap persiapan 61, tahap gerakan 49, dan akhir gerakan 57 dengan skor rata-rata keseluruhan 55 berada pada kriteria penilaian kurang.
2. Pada siklus I di atas dapat diketahui bahwa teknik dasar Lari *Sprint* 100 meter bagi siswa kelas VIII-3 SMP Negeri 1 Telaga menunjukkan kriteria yang kurang, hal ini dapat dilihat dari perolehan skor rata-rata penguasaan siswa tentang teknik dasar Lari *Sprint* 100 meter meliputi tahap persiapan 75, tahap gerakan 65, dan akhir gerakan 74 dengan skor rata-rata keseluruhan 71 berada pada kriteria penilaian baik.
3. pada siklus II, 3 indikator penilaian yang dinilai dalam kegiatan teknik dasar Lari *Sprint* 100 Meter yaitu tahap persiapan 83, tahap gerakan 78, dan akhir gerakan 85, keseluruhan ini dilakukan dengan praktek, skor rata-rata keseluruhan sebanyak 82, artinya telah berada pada kategori sangat baik.

Berdasarkan peningkatan-peningkatan yang terjadi pada setiap evaluasi, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan model pembelajaran *Tipe Student teams Achievement division (STAD)* meningkat, alasannya karena dengan menggunakan model pembelajaran tersebut siswa merasa leluasa dalam mengeskpresikan gerakannya, sehingga dalam belajar siswa menemukan gaya belajarnya sendiri dan sesuai dengan tingkat perkembangan gerak yang ada pada siswa itu sendiri.

5.2 Saran

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

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa khususnya teknik dasar Lari *Sprint* 100 meter.
2. Guru hendaknya kreatif dalam merubah model pembelajaran guna menghindari kejenuhan siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan maupun gerak dasar siswa, khususnya siswa di Sekolah menengah pertama.
4. Untuk lebih meningkatkan kualitas dari pada pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru kiranya perlu untuk mengembangkan kembali hasil penelitian tersebut dengan tujuan untuk memperbaiki hal-hal yang masih sangat kurang pada hasil penelitian ini.
5. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan metode, model, maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangannya

DAFTAR PUSTAKA

- Isnaini Faridha Sri Santoso Sabarani.** 2010:26 s/d 28 Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional. Jakarta
- Kurniadi Deni dan Suro Prapanca.** 2010:8-9. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional. Jakarta
- Margono Dan Budi Aryanto.** 2010:12 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional. Jakarta.
- Sutrisno Budi Dan Muhamman Bazin Khafadi.** 2010:30 s/d 32. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional Jakarta
- Wahyuni Sri Dan Sutarmin** 2010:60-62. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional. Jakarta.
- Wahyuni Sri Dan Sutarmin** 2010:38-39. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional. Jakarta.