

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian Tindakan Kelas atau (PTK) yang telah berlangsung di Kelas VII SMP N 5 Bojonegoro pada tahun ajaran 2022/2023 dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus yang dilaksanakan terdiri dari 4 tahapan, yaitu : (1) perencanaan (2) pelaksanaan (3) observasi dan interpretasi (4) analisis dan refleksi.

Berdasarkan data yang dihasilkan selama proses penelitian dapat disimpulkan secara singkat, yaitu terdapat peningkatan kemampuan teknik lari jarak pendek pada siswa Kelas VII di SMP N 5 Bojonegoro.

Upaya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pada siswa Kelas VII SMP N 5 Bojonegoro. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian berikut ini :

Siswa mampu melakukan tes keterampilan/ teknik lari jarak pendek dengan baik dan benar. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang ditunjukkan pada Siklus I yaitu, 75% dan meningkat menjadi 94% pada Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan, secara umum mengalami kenaikan rata-rata 25%

5.2 Saran

Berdasarkan pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran teknik dasar lari jarak 100 meter, maka dapat diambil beberapa saran yaitu :

Bagi guru sebaiknya menciptakan suasana pembelajaran dengan menggunakan metode yang menarik dan memodifikasi pembelajaran agar siswa termotivasi dan lebih aktif untuk mengikuti kegiatan belajar, dan penyampaian materi sebaiknya secara sistematis dan mendemonstrasikan teknik dasar yang akan dipelajari agar tidak membingungkan para siswa.