

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Beberapa kesalahan pada pelaksanaan lari estafet 4 x 40 meter pada siklus I oleh siswa diantaranya :
 - a. Kesalahan pada saat melakukan fase persiapan yaitu sikap aba-aba “bersedia”.
 - b. Pada fase akselerasi juga masih terdapat kesalahan yaitu pada saat sikap menerima tongkat siswa hanya berdiri seperti biasa.
 - c. Menerima tongkat tanpa memanfaatkan zona perpindahan tongkat dan kesalahan menerima tongkat baik dari pelari pertama ke pelari kedua, pelari kedua ke pelari ketiga dan pelari ketiga ke pelari keempat.
2. Evaluasi dalam penyampaian pembelajaran lari estafet 4 x 40 meter menggunakan strategi pembelajaran kooperatif pada siklus II oleh guru dan siswa diantaranya :
 - a. Guru memberikan contoh langsung sikap bersedia pada saat melakukan fase persiapan pada lari estafet.
 - b. Guru memberikan contoh langsung sikap berdiri pada saat akan menerima tongkat.

c. Guru memberikan evaluasi langsung kepada kelompok yang salah melakukan contoh setelah selesai test siklus I, dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menganalisis tindakan yang telah dilakukan oleh kelompok yang telah melakukan tes dan membahas dalam kelompok masing – masing siswa.

3. Berdasarkan deskripsi data bahwa dengan menggunakan strategi pembelajaran kooperatif metode *teams games tournaments* (TGT) dapat mengoptimalisasikan hasil belajar siswa dengan materi lari estafet dengan ukuran lapangan yang telah diubah dari ukuran yang sebenarnya 4 x 40 meter.

B. Saran

Sebagai saran dapat diberikan Peneliti sebagai berikut :

1. Agar guru pendidikan jasmani dapat menerapkan strategi pembelajaran kooperatif metode *teams games tournaments* (TGT) dalam peningkatan proses pembelajaran penjas khususnya pada materi lari estafet
2. Agar pihak sekolah memperhatikan sarana dan prasarana sekolah guna mendukung proses pembelajaran lari estafet yang lebih efektif dan efisien.
3. Sebagai rujukan bagi para pembaca yang akan melakukan penelitian dengan menggunakan strategi pembelajaran kooperatif metode *teams games tournaments* (TGT) dengan materi pelajaran yang lainnya.

Dan diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan kelas khususnya dengan menggunakan strategi pembelajaran kooperatif metode *teams games tournaments* (TGT).