

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil belajar siswa adanya peningkatan proses hasil belajar lari sprint melalui model pembelajaran berbasis komputer gaya *Explicit instruction* pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik lari sprint masih rendah. Dari 20 orang siswa terdapat 14 orang ( 70% ) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 6 orang ( 30% ) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 70,07. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 20 orang siswa terdapat 18 orang ( 90% ) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 2 orang ( 10% ) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 80,00.

Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui model pembelajaran berbasis komputer gaya *Explicit instruction* dapat meningkatkan hasil lari sprint pada siswa kelas X SMK Swasta Medan Tahun Ajaran 2014/2015.

## B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada guru Pendidikan Jasmani SMK Swasta Josua Medan untuk mempertimbangkan model pembelajaran berbasis komputer gaya *Explicit instruction* yang harus disesuaikan dengan materi karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa dan hasil belajar siswa.
2. Dari hasil penelitian ditemukan kebanyakan siswa tidak berani mengajukan pendapat ataupun pertanyaan tentang hal-hal yang belum dimengerti secara langsung kepada guru, dan tidak melakukan gerakan yang efektif ketika proses pembelajaran berlangsung, maka disarankan kepada guru yang akan melaksanakan strategi ini diharapkan dapat mempelajari bagaimana cara memotivasi siswa untuk berani berbicara maupun bertanya, dan melakukan gerakan yang efektif.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED untuk dapat mencoba melakukan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan strategi dan metode pembelajaran lainnya.
4. Dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi para peneliti berikutnya dengan tema dan permasalahan yang sama.