

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh model Problem Based Learning (PBL) tentang konsep gerak terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter siswa kelas X SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran Problem Based Learning berbasis konsep gerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Sebelum diberikan perlakuan, kemampuan awal siswa yang diukur melalui pretest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 31,11, dengan sebagian besar siswa berada pada kategori kurang dan sangat kurang. Setelah diberikan perlakuan pembelajaran menggunakan model Problem Based Learning selama tiga kali pertemuan, terjadi peningkatan hasil belajar yang ditunjukkan melalui nilai posttest dengan rata-rata sebesar 53,49, di mana sebagian besar siswa berada pada kategori baik dan sangat baik.

Hasil uji prasyarat analisis, data penelitian dinyatakan memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,100 yang lebih besar dari 5%, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,903 yang lebih besar dari 5%, sehingga data dinyatakan homogen. Setelah dilakukan uji hipotesis menggunakan uji-t, diperoleh nilai t hitung sebesar 22,184 yang lebih besar dibandingkan dengan t tabel sebesar 1,691, dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 5%. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran Problem Based Learning tentang konsep gerak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lari sprint 100 meter siswa kelas X SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan.

Dengan demikian, penerapan model Problem Based Learning yang dipadukan dengan pemahaman konsep gerak dapat membantu siswa lebih aktif dalam proses pembelajaran, memahami teknik gerakan secara lebih mendalam, serta meningkatkan keterampilan gerak dalam melakukan lari sprint 100 meter, sehingga memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut adalah beberapa saran dari penulis:

1. Untuk Siswa : diharapkan dapat lebih aktif dan partisipatif dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi lari sprint. Selain itu, siswa juga disarankan untuk melakukan latihan secara rutin dan mandiri di luar jam pelajaran agar keterampilan gerak, seperti teknik start, koordinasi langkah, dan ayunan lengan, dapat berkembang secara optimal.
2. Untuk Guru : disarankan untuk menerapkan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbasis konsep gerak sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran, khususnya pada materi atletik seperti lari sprint. Model ini terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa, mendorong kemampuan berpikir kritis, serta membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik gerakan secara lebih efektif. Guru juga diharapkan

dapat mengombinasikan PBL dengan media pembelajaran yang variatif agar proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan interaktif.

3. Untuk Pihak Sekolah : diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap penerapan model-model pembelajaran inovatif dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti fasilitas lapangan, alat pendukung latihan, serta pelatihan bagi guru. Dukungan ini penting untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran dan hasil belajar siswa, khususnya dalam pendidikan jasmani.

