

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa produk permainan modifikasi aktivitas lari jarak pendek dalam pembelajaran atletik yang dikembangkan sudah memenuhi kompetensi dasar dalam pembelajaran atletik lari jarak pendek, yaitu mengenai teknik-teknik dasar lari jarak pendek. Seperti yang dituangkan dalam 1) Permainan siapakah aku: permainan ini memberikan informasi atau melatih kecepatan reaksi peserta didik, 2) Permainan Bola dalam keranjang: permainan ini memberikan informasi bagaimana posisi atau sikap tubuh yang benar pada saat melakukan finish, 3) Permainan Harta karun; permainan ini melatih ayunan lengan dan langkah kaki pada saat berlari peserta didik, 4) Permainan Lempar Tangkap: permainan ini memberikan informasi dan juga melatih peserta didik mengenai start jongkok yang baik dan benar. Dengan demikian produk permainan modifikasi aktivitas lari jarak pendek dalam pembelajaran atletik yang dikembangkan “layak” untuk digunakan dalam pembelajaran atletik SMA Negeri 1 Karang Baru Kabupaten Aceh Tamiang.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, pengembangan permainan modifikasi aktivitas lari jarak pendek dalam pembelajaran atletik SMA telah dianggap layak dan telah disetujui oleh para ahli. Oleh karena itu, kami memberikan saran agar peneliti selanjutnya dapat melakukan hal serupa.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini kepada ruang lingkup jumlah sampel yang lebih besar, untuk mengetahui efektifitas produk ini dalam meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek yang dibuktikan melalui uji efektifitas melalui analisis statistik.

Guru olahraga dapat menggunakan pengembangan permainan modifikasi ini sebagai acuan dalam pembelajaran atletik lari jarak pendek.

Siswa dapat menggunakan pengembangan permainan modifikasi ini sebagai referensi untuk meningkatkan motivasi belajar dan hasil pembelajarannya.

