

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari jarak menengah 800 meter masih rendah. Dari 30 siswa terdapat 18 siswa (60%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 12 siswa (40%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,44. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 30 siswa terdapat 26 siswa (86,7%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 4 siswa (13,3%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 83,60. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak menengah 800 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Tanjung Balai Tahun Ajaran 2011/2012.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani pembelajaran pendekatan bermain dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan hasil belajar siswa khususnya lari jarak menengah 800 meter.

2. Dari hasil penelitian ditemukan beberapa siswa belum memahami teknik dasar lari jarak menengah 800 meter dengan benar. Dan disarankan kepada guru pendidikan jasmani agar dapat melakukan pembelajaran melalui pendekatan bermain supaya hasil belajar siswa dapat tercapai.
3. Dalam proses belajar mengajar diharapkan kepada guru pendidikan jasmani agar dapat menciptakan suatu permainan-permainan yang dapat membuat siswa menjadi lebih aktif bergerak dan siswa dapat termotivasi untuk lebih semangat dalam pembelajaran pendidikan jasmani.