

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam peneliti ini adalah bahwa penerapan gaya mengajar periksa diri (*Self Check Ctyle*) dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 100 meter kelas VIII SMP 14 Medan tahun Ajaran 2013/2014.

Nilai rata-rata siklus pada tes awal adalah 53,38 (tidak tuntas), pada tes siklus I nilai rata-rata siswa meningkatkan menjadi 59,25 (tidak tuntas), dan pada pelaksanaan tes siklus II nilai rata-rata telah mencapai 81,26 (tuntas).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan:

1. Agar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih meningkatkan kualitas pembelajaran, terutama melalui penerapan gaya mengajar periksa diri (*Self Check Syle*)
2. Agar pihak sekolah lebih memperhatikan kualitas sarana dan prasarana pendidikan Jasmani, terutama sarana dan prasarana lari sprint.
3. Agar para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah memperhatikan dan mengembangkan teknik penerapan gaya mengajar periksa diri (*Self Check Style*) yang lebih efektif.