

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Dari hasil belajar siswa sebelum diberi perlakuan (data awal) bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik lari sprint masih rendah belum seperti yang diharapkan. Dari 32 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, jumlah skor rata-rata kelas yang diperoleh pada Data awal ini mencapai 7,21 dengan rata-rata persentase nilai hasil belajar siswa 54,76%. Ada 5 orang siswa (15.6%) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan 27 orang siswa (84.3%) masih belum memiliki ketuntasan belajar. Sedangkan setelah mendapat perlakuan pada siklus 1 dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam menyelesaikan tes hasil belajar dari 32 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, jumlah skor rata-rata kelas yang diperoleh pada siklus 1 ini mencapai 7,81 dengan rata-rata persentase nilai hasil belajar siswa 63,33%. Ada 16 orang siswa (50 %) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan 16 orang siswa (50%) masih belum memiliki ketuntasan belajar. Sedangkan pada siklus 2 dari 32 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, jumlah skor rata-rata kelas yang diperoleh pada siklus 2 ini mencapai 10,09 dengan rata-rata persentase nilai hasil belajar siswa 84,52%. Ada 28 orang siswa (87,5 %) yang

memiliki ketuntasan belajar, sedangkan 4 orang siswa (12,5%) masih belum memiliki ketuntasan belajar.

Dengan demikian, upaya peningkatan hasil belajar lari sprint dengan menggunakan Variasi pembelajaran pada siswa kelas X SMK Awal Karya Pembangunan Galang Kabupaten Deli Serdang T.A 2016/2017 telah meningkat lebih baik lagi. Hal ini disebabkan adanya proses dalam pengajaran telah dilakukan semaksimal mungkin dimana guru memberikan pengulangan dalam pembelajaran menekankan penjelasan pada tahap memahami teknik lari sprint, penyediaan sarana yang lebih baik lagi serta memberikan lebih banyak contoh sehingga siswa benar-benar memahami materi yang diberikan guru.

## B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada guru untuk terus menggunakan model Variasi pembelajaran khususnya pada pengajaran lari sprint atau pun materi pembelajaran yang lain sehingga keterampilan siswa semakin meningkat.
2. Diharapkan kepada siswa untuk terus memotivasi dirinya untuk mengikuti pembelajaran agar dapat memahami pembelajaran dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
3. Kepada kepala sekolah juga diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana tentang olahraga khususnya dalam olahraga lari sprint agar dapat memotivasi siswa untuk lebih giat belajar lagi.
4. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED untuk dapat mencoba melakukan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan penggunaan model Variasi pembelajaran yang lainnya.
5. Bagi para pembaca yang tertarik dengan jenis penelitian ini, khususnya dalam penggunaan model Variasi pembelajaran dapat menambah wawasan dalam mengembangkan serta meningkatkan kualitas dan pemahaman tentang penelitian ini agar dapat dilaksanakan dengan lebih baik.