

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik dasar lari sprint pada nomor atletik masih rendah. Dari 25 siswa terdapat 16 siswa (64%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 9 siswa (36%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 65,6. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 25 siswa terdapat 23 siswa (92%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 2 siswa (8%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 73 Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui penerapan media rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas X SMA Karya Pembangunan Tahun Ajaran 2012/2013.

#### B. Saran

Sebagai saran dapat diberikan peneliti sebagai berikut :

1. Disarankan pada Guru Pendidikan Jasmani SMA Karya Pembangunan untuk mempertimbangkan penggunaan media rintangan dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.
2. Dari hasil penelitian ditemukan banyak siswa tidak memahami penggunaan teknik dasar lari sprint yang benar, disarankan pada guru agar melaksanakan pembelajaran melalui penerapan media rintangan ini, diharapkan dapat memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam belajar.

3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan media-media yang ada.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan media-media yang ada kiranya dapat mencoba dengan materi pelajaran yang lainnya.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY