

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari data rata-rata dan persentase hasil proses pembelajaran gerakan *Lari Sprint* dapat disimpulkan bahwa materi gerakan *Lari Sprint* dengan menggunakan variasi pembelajaran dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran dalam materi gerakan *Lari Sprint* bagi siswa kelas VII SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014 dengan Nilai rata-rata pada kondisi awal 61,67 % (Tidak tuntas), pada pelaksanaan pos-test I nilai rata-rata siswa meningkat dari kondisi awal yaitu 70,42 % (Tidak tuntas) tapi belum memenuhi ketuntasan klasikal siswa, dan pada pelaksanaan pos-test II nilai rata-rata siswa 80,42 % (tuntas).

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru Pendidikan Jasmani dalam pelaksanaan gerakan *Lari Sprint* dengan menggunakan variasi pembelajaran lebih memperhatikan keseriusan siswa dan memberikan motivasi yang lebih dalam melakukan pembelajaran.
2. Agar siswa SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia untuk lebih giat, lebih serius dan lebih bersemangat dalam menyerapi materi gerakan *Lari Sprint*.

3. Agar guru penjas di sekolah memperhatikan dan mengembangkan metode mengajar yang lebih baik
4. Masukkan kepada peneliti berikutnya yang ada kaitannya dengan penelitian ini.
5. Sebagai rujukan bagi mahasiswa dan peneliti yang lainnya.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY