

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendekatan permainan bentengan dapat meningkatkan hasil belajar lari 100 m pada siswa kelas VI SMPIT Insan Teladan Mandiri.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan dari kondisi awal atau kondisi pratindakan ke siklus I dan ke siklus II yang jika dibandingkan dengan tabel kriteria ketuntasan hasil belajar siswa menurut Arikunto dalam Sumitro (2017) dikategorikan sangat baik dan terbilang berhasil. Ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal mencapai 31% dengan jumlah siswa 11 orang yang mencapai KKM. Setelah itu pada siklus I, diperoleh 63% dengan jumlah siswa 22 orang yang mencapai KKM. Dikarenakan belum mencapai target persentase keseluruhan (75%), jadi perlu adanya tindakan lanjut ke siklus II. Pada siklus II, diperoleh 83% dengan jumlah siswa 29 orang. Disamping data yang diperoleh selama penelitian yang menunjukkan ketuntasan belajar siswa yang meningkat, melalui penelitian ini juga menunjukkan hasil yang valid dan teruji bahwa metode pembelajaran yang tepat berupa permainan tradisional bentengan dapat menumbuhkan minat siswa dan membuat siswa ikut berperan aktif dalam proses kegiatan belajar mengajar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyusun beberapa saran untuk guru olahraga, siswa, dan sekolah sekitar sebagai berikut :

1. Apabila guru olahraga atau penjas mengalami kesulitan dalam mengajar materi lompat 100 m, sebaiknya menggunakan pendekatan permainan tradisional bentengan untuk mengatasinya.
2. Siswa hendaknya terus berusaha meningkatkan kemampuan dalam menerima dan menyerap materi, kedisiplinan, kepedulian, dan kerja sama sehingga

kualitas pembelajaran yang dilakukan akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya kemampuan siswa yang dimiliki.

3. Untuk sekolah sekitar, hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang cukup untuk mendukung kelancaran proses kegiatan pembelajaran.

