BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil survei penelitian yang sudah dilakukan peneliti terhadap guru penjas dan siswa kelas VI di sekolah SDN Tarebung III Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* Guru penjas perlu menerapkan pemberian *reward and punishment* pada saat pembelajaran penjas agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan apa yang diharapkan oleh guru penjas. Dikarenakan pada awal pembelajaran ditemukan beberapa permasalahan diantaranya kurangnya minat siswa dalam pembelajaran tersebut, maka dari itu guru perlu menerapkan pemberian *reward and punishment* sehingga guru dapat mengetahui kemampuan siswa. dengan diterapkannya pemberian *reward and punishment* tersebut yang awalnya praktek terdapat 6 siswa yang tidak bisa melakukan teknik *start* jongkok pada lari *sprint* maka setelah di terapkannya pemberian *reward dan punishment* tersebut siswa dapat meningkat dalam menguasai teknik *start* jongkok pada lari *sprint* menjadi 3 siswa yang belum bisa melakukan teknik *start* jongkok pada lari *sprint*. Dan yang dapat menguasai Teknik *start* jongkok pada lari *sprint* yakni meningkat manjadi 7 orang siswa kelas VI. Dengan demikian maka guru penjas perlu menerapkan dengan adanya pemberian *reward and punishment* tersebut.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas, terdapat beberapa saran yang di sampaikan diantaranya adalah :

1. Sebaiknya pada proses pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* di SDN Tarebung III agar tidak banyak kendala pada pembelajaran tersebut bisa dilakukannya dengan adanya pemberian *reward and punishment* pada siswa khususnya pada siswa kelas VI agar pembelajaran dapat berjalan dengan efektif sehingga siswa dapat mengikutinya dengan sesuai yang diinginkan oleh guru sehingga siswa termotivasi dan disiplin dalam pembelajaran olahraga khususnya pada pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint*.
2. Bagi guru selanjutnya lebih memperhatikan konsep proses pembelajaran yang sudah dibuat pada proses pembelajaran olahraga khususnya pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* agar siswa dapat lebih cepat paham tentang materi yang disampaikan oleh guru pada pembelajaran tersebut.
3. Bagi siswa selanjutnya supaya lebih aktif dan semangat lagi dalam mengikuti pembelajaran olahraga khususnya pada pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint*. Sehingga bisa dapat mengembangkan kemampuannya untuk mengikuti *event* atletik khususnya pada lari *sprint* di tingkat kecamatan, kabupaten, provinsi, nasional maupun internasional