

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada Bab IV maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Melalui model pembelajaran pola bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sambung pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Bandar Lampung
2. Dengan meingkatnya kemampuan gerak dasar tersebut maka pembelajaran lari sambung pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Kota Bandar Lampung telah dianggap tuntas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka perlu diajukan beberapa saran segai berikut:.

1. Agar hasil penelitian ini lebih komprehensif terutama dalam upaya peningkatan atau perbaikan pembelajaran gerak lari sambung bagi siswa sekolah dasar, sebaiknya dilakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda dan obyek diteliti dari aspek yang berbeda pula.
2. Perlu penelitian yang sejenis tapi pada tingkat dan jenjang pendidikan yang berbeda