

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Penerapan metode latihan mengakibatkan terjadinya peningkatan rata-rata keterampilan gerak dasar lempar tangkap yakni pada ; observasi awal rata-rata kemampuan siswa pada gerak dasar lempar tangkap sebesar 48.60%. Setelah diadakan tindakan siklus satu terjadi peningkatan sebesar **6.713%** menjadi 55.313%, pada tindakan siklus dua dicapai nilai 65.5, atau terjadi peningkatan sebesar **10.187%**, dan pada tindakan siklus tiga diperoleh hasil capaian sebesar 76.875% atau terjadi peningkatan sebesar **11.375%**. Dengan demikian rata-rata peningkatan dari observasi awal sampai pada siklus tiga sebesar **9.425%**.
2. Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana digambarkan di atas, maka hipotesis yang berbunyi “jika metode latihan diterapkan pada permainan bola tangan, maka keterampilan gerak dasar lempar tangkap siswa kelas V SDN I Ilotidea Kecamatan Tilango akan meningkat” dapat diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Agar proses pembelajaran penjasokes berjalan dengan baik dapat mencapai hasil yang maksimal maka seorang guru harus memahami metode mengajar yang sesuai dengan bahan ajar serta permasalahan yang dihadapi oleh siswa.

2. Metode latihan harus diterapkan pada materi-materi yang memiliki kesulitan yang tinggi. Dengan metode ini siswa dikondisikan untuk memahami bagian perbagian materi yang diajarkan sehingga mereka memahami secara optimal.
3. Pihak manajemen sekolah harus memperhatikan dan memenuhi fasilitas belajar khususnya fasilitas olahraga dalam rangka meningkatkan semangat dan motifasi serta prestasi olahraga siswa.
4. Gerak dasar lempar tangkap merupakan gerak dasar yang mencakup dalam teknik dasar lempar tangkap bola. Gerak dasar adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. (Harrow, 1977) dalam (Sugianto, 2000:715). Teori ini dapat diterima sebagaimana penulis lakukan pada penelitian siswa kelas V SDN I Ilotidea Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Suherman, Adang.2002.** *Evaluasi Pendidikan Jasmani. Asesmen Alternatif Terhadap Kemajuan Belajar Sisiwa Sekolah Dasar.* Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Mukholis Agus, 2004.** *Pendidikan Jasmani, Kurikulum Berbasis Kompetensi,* Jakarta. Yudistira.
- Muhajir, 2007.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 1,* Jakarta. Erlangga.
- Hartono H. 2009.** *Bahan Ajar Ilmu Kepeleatihan Dasar,* Universitas Negeri Gorontalo Jurusan Pendidikan Keolahragaan.
- Agungwardana.2007. bola-tangan.** <http://www.blogspot.com> (16 Maret 2011).
- Agungwardana.2007.bola-tangan.**<http://www.panduforhealth.blogspot.com> (16 Maret 2011).
- Agungwardana.2007.bola-tangan.**<http://www.websiteat.Tripod.com>(16Maret 2011).
- Agungwardana.2007.bola-tangan.**<http://www.panduforhealth.blogspot.com> (16 Maret 2011).
- Hadi Legowo. 2009.** [http://www. handball. answers.yahoo.com](http://www.handball.answers.yahoo.com)(16 Maret 2011)
- Suyatno, dkk. 2003.** *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Erlangga
- Tamat, Trisnowati,dan Moekarto Mirman, 2006.** *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.*Jakarta: Universitas Terbuka (UT)
- Roji, 2004.** *Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII.* Jakarta: Erlangga