

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan serta mengacu pada permasalahan dan tujuan penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Metode pembelajaran demonstrasi dalam kegiatan pembelajaran materi atletik sub materi lempar cakram terbukti dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar cakram pada siswa kelas V SDN 2 Lawonu-Tilango
- 2) Terdapat peningkatan hasil belajar siswa dari Siklus I ke Siklus II yakni dari 40,0% meningkat menjadi 80,0% atau dengan kata lain mengalami peningkatan yang sangat signifikan yaitu sebesar 40,0%.

1.2 Saran

- 1) Guru sebagai tenaga pengajar, hendaknya harus lebih teliti dalam memilih metode pembelajaran yang akan diterapkan dalam proses pembelajaran agar mudah dalam membelajarkan kepada siswa
- 2) Guru hendaknya dapat menggunakan metode demonstrasi dalam pembelajaran, oleh karena dengan menerapkan metode ini siswa akan merasa lebih mudah untuk memahami dan melakukan gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik khususnya lempar cakram
- 3) Teknik dasar lempar cakram merupakan suatu rangkaian gerak yang cukup kompleks, maka guru mata pelajaran haruslah lebih jeli dalam memilih suatu metode pembelajaran agar lebih mudah diterima oleh para siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Djumidar. 1997. Dasar-Dasar Atletik. Jakarta. Universitas Terbuka
- Gerry A. Car. 2000. Atletik Untuk Sekolah Dasar. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- <http://H/pengertian-definisi-metode-pembelajaran.html>.
- [http://H/pengertian%20 metode.html](http://H/pengertian%20metode.html).
- Kosasih, Engkos. 1985. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta. Akademi Pressindo.
- Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X. Jakarta. Erlangga.
- Saputra. 2001. Dasar-Dasar Keterampilan Atletik. Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas.
- Simanjuntak, G. Viktor,dkk.2007. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Dirjen Pendidikan Tinggi, Depdiknas.
- Sudjana, Nana. 2006. Teori Belajar untuk Pembelajaran. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Suherman, Adang,dkk. 2001. Strategi Belajar Mengajar. Bandung. Aneka Cipta
- Uno, B Hamsa dan Abdul Karim Rauf. 2008. *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta. Bumi Aksara.

Lampiran 1:

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SIKLUS I

Sekolah : SDN 2 lauwonu-Tilango
Mata pelajaran : Penjas Orkes
Kelas/semester : V/II
Alokasi waktu : 4 x 35 menit (2 x pertemuan)
Hari/Tanggal :

Standar kompetensi

Mempraktekkan gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang di modifikasi

Kompetensi dasar

Mempraktekkan variasi gerak dasar atletik serta nilai-nilai kerja sama, percaya diri, dan keberanian

Indikator

Melakukan gerak dasar lempar cakram dengan baik dan benar

Tujuan pembelajaran

Setelah pembelajaran selesai, diharapkan siswa dapat :

- Mempraktekkan gerak dasar lempar cakram dalam atletik
- Mendemonstrasikan gerak dasar lempar cakram dalam atletik

Materi pembelajaran

- Gerak dasar lempar cakram dalam cabang olahraga atletik

Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi

Langkah-langkah pembelajaran

- pendahuluan
 - a. Berbaris
 - b. Berdoa
 - c. Absensi

- d. Pemanasan
- e. Apersepsi
- Kegiatan inti
 - a. Guru membagi siswa menjadi 2 bersab
 - b. Guru menjelaskan serta mendemonstrasikan gerak dasar lempar cakram dan siswa memperhatikan
 - c. Siswa mempraktekkan gerak dasar lempar cakram secara individu atau satu persatu dan Guru memperbaiki gerakan yang salah.
- Penutup
 - a. Berbaris
 - b. Pendinginan
 - c. Berdoa dan bubar

Alat/Sumber

1. Cakram asli, Cakram yang dimodifikasi, san sumpritran,
2. Buku penjas orkes KTSP 2006 Erlangga kelas

Gorontalo,April 2012

Guru Mitra

Peneliti

Rukia paudi
196312151991092001

Suharto Pakaya
Nim: 831 408 246

Mengetahui,
Kepala SDN 2 Lauwону-Tilango

Fatmawati Ibrahim, Ama. Pd
Nip:195903081979092002

Lampiran 2:

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SIKLUS II

Sekolah : SDN 2 lauwonu-Tilango
Mata pelajaran : Penjas Orkes
Kelas/semester : V/II
Alokasi waktu : 4 x 35 menit (2 x pertemuan)
Hari/Tanggal :

Standar kompetensi

Mempraktekkan gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang di modifikasi

Kompetensi dasar

Mempraktekkan variasi gerak dasar atletik serta nilai-nilai kerja sama, percaya diri, dan keberanian

Indikator

Melakukan gerak dasar lempar cakram dengan baik dan benar

Tujuan pembelajaran

Setelah pembelajaran selesai, diharapkan siswa dapat :

- Mempraktekkan gerak dasar lempar cakram dalam atletik
- Mendemonstrasikan gerak dasar lempar cakram dalam atletik

Materi pembelajaran

- Gerak dasar lempar cakram dalam cabang olahraga atletik

Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi

Langkah-langkah pembelajaran

- pendahuluan
 - a. Berbaris
 - b. Berdoa
 - c. Absensi

- d. Pemanasan
- e. Apersepsi
- Kegiatan inti
 - a. Guru membagi siswa menjadi 2 bersab
 - b. Guru menjelaskan serta mendemonstrasikan gerak dasar lempar cakram dan siswa memperhatikan
 - c. Siswa mempraktekkan gerak dasar lempar cakram secara individu atau satu persatu dan Guru memperbaiki gerakan yang salah.
- Penutup
 - a. Berbaris
 - b. Pendinginan
 - c. Berdoa dan bubar

Alat/Sumber

- Cakram asli, Cakram yang dimodifikasi, san sumpritan,
- Buku penjas orkes KTSP 2006 Erlangga kelas

Gorontalo, Mei 2012

Guru Mitra

Peneliti

Rukia paudi
196312151991092001

Suharto Pakaya
Nim: 831 408 246

Mengetahui,
Kepala SDN 2 Lauwonu-Tilango

Fatmawati Ibrahim, Ama. Pd
Nip:195903081979092002

Lampiran 3:

**LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN GURU SIKLUS I
PERTEMUAN 1**

Nama Sekolah : SD Negeri 2 Lauwonu-Tilango
 Nama Guru : Suharto Pakaya
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas/Semester : V / Genap
 Materi : Atletik
 Sub Materi : Gerak Dasar Lempar Cakram

No	Aspek Keterampilan Yang Diamati/ Di Nilai	Penilaian	Kriteria	KET
1	2	3	4	5
1.	Perangkat kegiatan belajar mengajar : ✓ Silabus ✓ RPP ✓ Buku penunjang ✓ Lembar Observasi ✓ Lembar Evaluasi	4 2 4 3 3	SB C SB B B	
2.	Pengamatan proses pembelajaran : ✓ Apersepsi ✓ Motivasi ✓ Relevan materi dengan standar kompetensi ✓ Relevansi materi dengan model pembelajaran ✓ Ketepatan penggunaan bahasa ✓ Pengaturan distribusi alokasi waktu ✓ Memberikan penjelasan seraya memberikan contoh melakukan gerak dasar lempar cakram ✓ Ketepatan pemberian nilai/skor perolehan ✓ Memantau dan mengoreksi secara langsung gerakan yang dilakukan oleh siswa ✓ Kemampuan memberi penguatan ✓ Memberikan evaluasi materi disetiap pertemuan	1 2 3 3 2 2 3 2 2 1 1	K C B B C C B C C K K	
Jumlah		38		
Rata-rata		2,37	C	Cukup

Ket :

Nilai 4 (SB) : Jika nampak semua komponen
 Nilai 3 (B) : Jika paling sedikit 3 komponen
 Nilai 2 (C) : Jika paling sedikit 2 komponen
 Nilai 1 (K) : Jika tidak ada komponen yang Nampak

Observer

Rukia Paudi

Lampiran 4:

**LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN GURU SIKLUS I
PERTEMUAN 2**

Nama Sekolah : SD Negeri 2 Lauwonu-Tilango
 Nama Guru : Suharto Pakaya
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas/Semester : V / Genap
 Materi : Atletik
 Sub Materi : Gerak Dasar Lempar Cakram

No	Aspek Keterampilan Yang Diamati/ Di Nilai	Penilaian	Kriteria	KET
1	2	3	4	5
1.	Perangkat kegiatan belajar mengajar : ✓ Silabus ✓ RPP ✓ Buku penunjang ✓ Lembar Observasi ✓ Lembar Evaluasi	4 3 4 3 3	SB B SB B B	
2.	Pengamatan proses pembelajaran : ✓ Apersepsi ✓ Motivasi ✓ Relevan materi dengan standar kompetensi ✓ Relevansi materi dengan model pembelajaran ✓ Ketepatan penggunaan bahasa ✓ Pengaturan distribusi alokasi waktu ✓ Memberikan penjelasan seraya memberikan contoh melakukan gerak dasar lempar cakram ✓ Ketepatan pemberian nilai/skor perolehan ✓ Memantau dan mengoreksi secara langsung gerakan yang dilakukan oleh siswa ✓ Kemampuan memberi penguatan ✓ Memberikan evaluasi materi disetiap pertemuan	2 2 3 3 2 2 3 3 3 3 1 1	C C B B C C B B B B K K	
Jumlah		42		
Rata-rata		2,63	C	Cukup

Ket :

Nilai 4 (SB) : Jika nampak semua komponen
 Nilai 3 (B) : Jika paling sedikit 3 komponen
 Nilai 2 (C) : Jika paling sedikit 2 komponen
 Nilai 1 (K) : Jika tidak ada komponen yang Nampak

Observer

Rukia Paudi

Lampiran 5:

**LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN GURU SIKLUS II
PERTEMUAN 3**

Nama Sekolah : SD Negeri 2 Lauwonu-Tilango
 Nama Guru : Suharto Pakaya
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas/Semester : V / Genap
 Materi : Atletik
 Sub Materi : Gerak Dasar Lempat Cakram

No	Aspek Keterampilan Yang Diamati/ Di Nilai	Penilaian	Kriteria	KET
1	2	3	4	5
1.	Perangkat kegiatan belajar mengajar : ✓ Silabus ✓ RPP ✓ Buku penunjang ✓ Lembar Observasi ✓ Lembar Evaluasi	4 3 4 4 3	SB B SB SB B	
2.	Pengamatan proses pembelajaran : ✓ Apersepsi ✓ Motivasi ✓ Relevan materi dengan standar kompetensi ✓ Relevansi materi dengan model pembelajaran ✓ Ketepatan penggunaan bahasa ✓ Pengaturan distribusi alokasi waktu ✓ Memberikan penjelasan seraya memberikan contoh melakukan gerak dasar lempar cakram ✓ Ketepatan pemberian nilai/skor perolehan ✓ Memantau dan mengoreksi secara langsung gerakan yang dilakukan oleh siswa ✓ Kemampuan memberi penguatan ✓ Memberikan evaluasi materi disetiap pertemuan	3 3 4 4 3 2 3 3 3 2 2	B B SB SB B C B B C C	
Jumlah		50		
Rata-rata		3,13	B	Cukup

Ket :

Nilai 4 (SB) : Jika nampak semua komponen
 Nilai 3 (B) : Jika paling sedikit 3 komponen
 Nilai 2 (C) : Jika paling sedikit 2 komponen
 Nilai 1 (K) : Jika tidak ada komponen yang Nampak

Observer

Rukia Paudi

Lampiran 6:

**LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN GURU SIKLUS II
PERTEMUAN 4**

Nama Sekolah : SD Negeri 2 Lauwonu-Tilango
 Nama Guru : Suharto Pakaya
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas/Semester : V / Genap
 Materi : Atletik
 Sub Materi : Gerak Dasar Lempat Cakram

No	Aspek Keterampilan Yang Diamati/ Di Nilai	Penilaian	Kriteria	KET
1	2	3	4	5
1.	Perangkat kegiatan belajar mengajar : ✓ Silabus ✓ RPP ✓ Buku penunjang ✓ Lembar Observasi ✓ Lembar Evaluasi	4 3 4 4 4	SB B SB SB SB	
2.	Pengamatan proses pembelajaran : ✓ Apersepsi ✓ Motivasi ✓ Relevan materi dengan standar kompetensi ✓ Relevansi materi dengan model pembelajaran ✓ Ketepatan penggunaan bahasa ✓ Pengaturan distribusi alokasi waktu ✓ Memberikan penjelasan seraya memberikan contoh melakukan gerak dasar lempar cakram ✓ Ketepatan pemberian nilai/skor perolehan ✓ Memantau dan mengoreksi secara langsung gerakan yang dilakukan oleh siswa ✓ Kemampuan memberi penguatan ✓ Memberikan evaluasi materi disetiap pertemuan	3 3 4 4 2 3 3 3 3 3 3 3	B B SB SB C B B B B B B B	
Jumlah		53		
Rata-rata		3,32	B	Baik

Ket :

Nilai 4 (SB) : Jika nampak semua komponen
 Nilai 3 (B) : Jika paling sedikit 3 komponen
 Nilai 2 (C) : Jika paling sedikit 2 komponen
 Nilai 1 (K) : Jika tidak ada komponen yang Nampak

Observer

Rukia Paudi

Lampiran 7:

LEMBAR OBSERVASI AWAL

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
 Sub Materi : Lempar Cakram
 Kelas/Semester : V/II
 Hari/Tanggal :
 Tempat Penelitian : SDN 2 lauwonu-Tilang

No	Nama Siswa	L/P	Aspek Penilaian				rata-rata	Kriteria
			A	B	C	D		
1	Faisal Hasan	L	73	72	72	71	72	C
2	Iriyanto Ali	L	57	56	55	54	55,5	K
3	Jemi Hasan	L	72	72	71	70	71,3	C
4	Umar pola	L	58	57	56	56	56,7	K
5	Parhat Nento	L	68	67	66	65	66,5	C
6	Yusri Nento	L	67	66	65	65	65,7	C
7	Zulkifli Rahman	L	64	64	63	62	63,3	C
8	Asna palilati	P	38	37	37	36	37	SK
9	Karmila Ishak	P	54	53	52	51	52,5	K
10	Lola Adjunu	P	35	34	33	31	33,3	SK
11	Marsum K. Suma	P	52	51	50	50	50,7	K
12	Maryam Yusuf	P	48	47	47	46	47	K
13	Rani s. pakaya	P	34	33	32	30	32,3	SK
14	Rani Ibrahim	P	46	45	44	42	44,3	K
15	Sriwahyuningsi R.	P	47	46	46	43	45,5	K
16	Sri rahayu ali	P	45	43	41	41	42,5	K
17	Sermila Abd. Radjak	P	37	36	34	33	35	SK
18	Suwarni Rahman	P	39	37	37	36	37,3	SK
19	Siti Maryam Ladiku	P	39	38	37	36	37,5	SK
20	Titin Ismail	P	36	35	35	32	34,5	SK
	Jumlah							
	Rata-rata							

Keterangan :

A= tahap persiapan
 B= Tahap pelaksanaan
 C= gerakan lanjutan

Kriteria penilaian :

- Sangat baik (SB) = 90 - 100
 - Baik (B) = 75 - 89
 - Cukup (C) = 60 - 74
 - Kurang (K) = 40 - 59
 - Sangat kurang (SK) = 0 - 39

Mengetahui,
 Guru Mitra

Gorontalo, November 2012
 Peneliti

Rukia paudi,
 196312151991092001

Suharto Pakaya
 Nim: 831 408 246

Lampiran 8:

LEMBAR EVALUASI SIKLUS I

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Sub Materi : Lempar Cakram
Kelas/Semester : V/II
Hari/Tanggal :
Tempat Penelitian : SDN 2 lauwonu

No	Nama Siswa	L/P	Aspek Penilaian				rata-rata	Kriteria
			A	B	C	D		
1	Faisal Hasan	L	91	91	90	90	90,5	SB
2	Iriyanto Ali	L	85	84	83	83	83,7	B
3	Jemi Hasan	L	91	90	90	89	90	SB
4	Umar pola	L	83	82	81	80	81,5	B
5	Parhat Nento	L	88	87	85	85	86,3	B
6	Yusri Nento	L	86	85	85	85	85,3	B
7	Zulkifli Rahman	L	85	84	84	83	84	B
8	Asna palilati	P	67	66	66	66	66,3	C
9	Karmila Ishak	P	78	76	76	75	76,3	B
10	Lola Adjunu	P	35	34	33	32	33,5	SK
11	Marsum K. Suma	P	76	75	74	73	74,5	B
12	Maryam Yusuf	P	58	57	55	53	55,7	K
13	Rani s. pakaya	P	48	47	46	44	46,2	SK
14	Rani Ibrahim	P	73	72	71	70	71,5	C
15	Sriwahyuningsi R.	P	72	71	71	71	71,3	C
16	Sri rahayu ali	P	70	69	67	66	68	C
17	Sermila Abd. Radjak	P	65	64	62	62	63,3	C
18	Suwarni Rahman	P	65	64	63	62	63,5	C
19	Siti Maryam Ladiku	P	68	67	65	65	66,3	C
20	Titin Ismail	P	56	54	54	52	54	K
	Jumlah							
	Rata-rata							

Keterangan :

A= tahap persiapan
B= Tahap pelaksanaan
C= gerakan lanjutan

Kriteria penilaian :

- Sangat baik (SB) = 90 - 100
- Baik (B) = 75 - 89
- Cukup (C) = 60 - 74
- Kurang (K) = 40 - 59
- Sangat kurang (SK) = 0 - 39

Mengetahui,
Guru Mitra

Gorontalo, April 2012
Peneliti

Rukia paudi,
196312151991092001

Suharto Pakaya
Nim: 831 408 246

Lampiran 9:

LEMBAR EVALUASI SIKLUS II

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Sub Materi : Lempar Cakram
Kelas/Semester : V/II
Hari/Tanggal :
Tempat Penelitian : SDN 2 Lauwonu-Tilango

No	Nama Siswa	L/P	Aspek Penilaian				rata-rata	Kriteria
			A	B	C	D		
1	Faisal Hasan	L	95	94	94	94	94,2	SB
2	Iriyanto Ali	L	89	88	87	87	87,7	B
3	Jemi Hasan	L	94	94	94	93	93,7	SB
4	Umar pola	L	88	87	86	86	86,7	B
5	Parhat Nento	L	94	93	93	93	93,2	SB
6	Yusri Nento	L	93	92	92	91	92	SB
7	Zulkifli Rahman	L	91	91	91	89	90,5	SB
8	Asna palilati	P	82	81	81	81	81,2	B
9	Karmila Ishak	P	86	86	86	85	85,7	B
10	Lola Adjunu	P	39	38	38	38	38,2	SK
11	Marsum K. Suma	P	85	84	83	82	83,3	B
12	Maryam Yusuf	P	76	75	75	75	75,2	B
13	Rani s. pakaya	P	57	56	55	54	55,5	K
14	Rani Ibrahim	P	85	84	82	82	83,2	B
15	Sriwahyuningsi R.	P	83	82	82	82	82,2	B
16	Sri rahayu ali	P	83	81	80	80	81	B
17	Sermila Abd. Radjak	P	79	78	77	77	77,7	B
18	Suwarni Rahman	P	80	78	77	76	77,7	B
19	Siti Maryam Ladiku	P	80	79	78	78	78,7	B
20	Titin Ismail	P	58	57	56	56	56,7	K
	Jumlah							
	Rata-rata							

Keterangan :

A= tahap persiapan
B= Tahap pelaksanaan
C= gerakan lanjutan

Kriteria penilaian :

- Sangat baik (SB) = 90 - 100
- Baik (B) = 75 - 89
- Cukup (C) = 60 - 74
- Kurang (K) = 40 - 59
- Sangat kurang (SK) = 0 - 39

Mengetahui,
Guru Mitra

Gorontalo, Mei 2012
Peneliti

Rukia Paudi
196312151991092001

Suharto Pakaya
Nim : 831 408 246