

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

1. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui melalui alat pembelajaran yang dimodifikasi maka gerak lempar cakram siswa kelas V di SDN 2 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango Meningkatkan.
2. Adapun hasil penelitian yang diperoleh di lapangan khususnya siklus pertama untuk (1) cara memegang cakram di mana keterampilan siswa sebesar 67,6%, (2) cara gaya mengambil awalan dengan gaya menyamping 70,92%, (3) cara melemparkan cakram 69,20%, dan (4) sikap akhir setelah menolak melempar cakram sebesar 71%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa belum seuruhnya memiliki gerak dasar lempar cakram sesuai harapan.
3. Selanjutnya pada siklus ke dua (1) cara memegang cakram peningkatannya sebesar 76,4%, (2) cara gaya mengambil awalan dengan gaya menyamping 76,64%, (3) cara melemparkan cakram 75,40%, dan (4) sikap akhir setelah menolak melempar cakram peningkatannya sebesar 79,60%. Berdasarkan peningkatan-peningkatan yang terjadi pada siklus ke dua ini maka dapat disimpulkan bahwa dengan memodifikasi alat pembelajaran maka beberapa komponen gerak dasar siswa dalam lempar

cakram dimaksud meningkat, alasannya karena dalam penggunaan media pembelajaran yang telah dimodifikasi siswa merasa lebih leluasa dalam mengeskpresikan gerakannya, sehingga dalam belajar siswa menemukan gaya belajarnya sendiri dan sesuai dengan tingkat perkembangan gerak yang ada pada siswa itu sendiri.

## **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan gerak dasar siswa khususnya gerak dasar mengenai lempar cakram.
2. Guru hendaknya kreatif dalam memodifikasi media pembelajaran guna menghindari kejenuhan siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan maupun kemampuan gerak dasar siswa, khususnya siswa di sekolah dasar.
4. Untuk lebih meningkatkan kualitas dari pada pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru kiranya perlu untuk mengembangkan kembali hasil penelitian tersebut dengan tujuan untuk memperbaiki hal-hal yang masih sangat kurang pada hasil penelitian ini.

5. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan model, metode maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangannya.
6. Guru harus mengetahui masing-masing kelebihan dan kekurangan model, metode, strategi bahkan media pembelajaran yang akan di gunakan di lapangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Tim Prima Pena. 2004. Kamus Lengkap Bahasa Indonesia. Jakarta. Gitamedia Press.
- Widya. 2004. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Yudi. 1995. Lari. Jalan. Lompat dan Lempar Untuk Perguruan Tinggi.....
- Bahagia dan Suherman 2000. Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Depdiknas. Ditjen Dikti.
- Saputra, 2002, Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar, Jakarta: Depdiknas. Ditjen Olahraga
- Cholik dan Lutan. 1996. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud. Ditjen Dikti.
- Syarifuddin, 1992, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jakarta Depdikbud, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Yudanto. 2010. Stimulasi Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar:  
internet <http://staff.uny.ac.id>  
<http://staff.uny.ac.id/system/files/penelitian/Yudanto,%20S.Pd.%20Jas.%20M.Pd.UPAYA%20GURU%20PENJAS%20DALAM%20MENSTIMULASI%20GERAK%20DASAR%20PADA%20SISWA%20SEKOLAH%20DASAR%20KELAS%20BAWAH.pdf>  
diunduh 10 september 2012
- <http://ayosinauonline.blogspot.com/2010/05/lempar-cakram.html>  
diunduh 10 Desember 2012