

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- a. Metode pembelajaran dengan menggunakan alat modifikasi dalam kegiatan pembelajaran lempar cakram cabang olahraga atletik dapat meningkatkan teknik dasar siswa Kelas X SMA Negeri 1 Limboto.
- b. Terdapat peningkatan hasil belajar siswa dari siklus I ke siklus II yakni dari 71,17% yang masih dalam kategori “Cukup” dan belum mencapai indikator kinerja dan pada siklus II menjadi 79,9% yang termasuk dalam kategori “Baik”, dengan dilakukan beberapa kali tindakan dalam setiap siklusnya.
- c. Berdasarkan hasil capaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis tindakan yang berbunyi “Jika dengan menggunakan alat modifikasi maka kemampuan dasar teknik lempar cakram pada cabang atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Limboto akan meningkat” diterima.
- d. Peningkatan kemampuan teknik dasar lempar cakram melalui pembelajaran dengan menggunakan alat modifikasi lebih tepat diberikan pada siswa dan dapat dijadikan salah satu alternative dalam kegiatan belajar mengajar untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam belajar.

## **5.2 Saran**

- a. Dalam melakukan kegiatan pembelajaran, guru hendaknya memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan bahan ajar dan tujuan pembelajaran.
- b. Metode modifikasi diharapkan dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes yang menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan keterampilan dasar siswa.
- c. Diharapkan guru dapat senantiasa melakukan penelitian tindakan kelas sehingga mendapat metode-metode baru yang dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran