

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan penyajian data dan pembahasan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Bahwa dari 3 kali tindakan yang dilaksanakan terjadi peningkatan disetiap tindakan. Dan diawali dengan observasi awal sebagai dasar pelaksanaan tindakan selanjutnya tampak teknik dasar tolak peluru bagi siswa kelas VII di SMP N 13 Gorontalo menunjukkan kriteria yang kurang dengan skor rata-rata keseluruhan 46,87%. Pada siklus I kegiatan teknik dasar tolak peluru yaitu cara memegang peluru, cara meletakkan peluru di atas bahu di bawa telinga dekat leher, cara mengambil awalan, cara menolak peluru, sikap akhir setelah menolak peluru keseluruhan ini dilakukan dengan praktek keseluruhan rata-rata perolehan sebanyak 64,90% artinya masih berada pada kategori cukup. Dan pada siklus II mengalami peningkatan yaitu Pada kegiatan teknik dasar tolak peluru yaitu cara memegang peluru, cara meletakkan peluru di atas bahu di bawa telinga dekat leher, cara mengambil awalan, cara menolak peluru, sikap akhir setelah menolak peluru keseluruhan ini dilakukan dengan praktek keseluruhan rata-rata perolehan sebanyak 85,09% artinya telah berada pada kategori baik.

### **5.2. Saran**

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas sebagai seorang pendidik yaitu:

1. Guru dapat memodifikasi pemanasan dengan permainan penjas sebelum pelaksanaan kegiatan inti (materi) yang terkait dengan materi yang diajarkan.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman secara langsung dalam proses belajar mengajar dan diharapkan peneliti dapat mengaplikasikan modifikasi pembelajaran tersebut.
3. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menumbuhkan aktivitas dan kreatifitas siswa secara optimal dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan sunjata wiasahati dan teguh santoso. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,
- Asmani, Jamal Ma'mur. 2013.** *7 Aplikasi Pakem Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan*. Jakarta: Diva Press
- Aryanto, Budi dan Margono. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional
- Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Jakarta. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Farida Isnaini dan Sri Santoso Sabarini. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Hadziq, Khairul. 2013.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung : Yrama Widya.
- Hilman Nurhuda dan kusunawati. 2010.** *arena pendidikan jasmani olahraha dan kesehatan*. Jakarta. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Muhajir dan Budi Sutrisno.2013.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, danKesehatan*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Mohammad Ali Masyar dan Dwinarhayu. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Ngatiyono & Dyan Putri Riswanty. 2010.** *Mari Sehat Bergembira, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan.
- Slameto. 2010.** *belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta. Perpustakaan nasional RI
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sodikin Candra Dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,
- Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. 2010.***Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* .Jakart. Pusat Perbukuan,Kementerian Pendidikan Nasional
- Wiarso, Giri. 2012.** *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yoyo Bahagia. 2013.** *pembelajaran atletik*.departemen pendidikan nasional direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah direktorat pendidikan luar biasa.
- Yudha Ady Pratama. 2012.** Pengaruh Pembelajaran Modifikasi Dengan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.