

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

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

1. Melalui metode berulang-ulang maka keterampilan dasar *lay up shoot* permainan bola basket siswa kelas XI IA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Boliyohuto dapat ditingkatkan.
2. Hasil penelitian yang diperoleh di lapangan khususnya siklus pertama untuk (1) fase persiapan rata-rata keterampilan gerak dasar siswa 68,75%, selanjutnya (2) fase pelaksanaan rata-rata 68,75%, dan (3) fase lanjutan rata-rata keterampilan gerak dasar siswa 73,12%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa kelas XI IA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Boliyohuto belum seluruhnya memiliki keterampilan dasar *lay up shoot* sesuai harapan.
3. Selanjutnya pada siklus ke dua (1) fase persiapan rata-rata keterampilan gerak dasar siswa 80,47%, selanjutnya (2) fase pelaksanaan rata-rata 80,01%, dan (3) fase lanjutan rata-rata keterampilan gerak dasar siswa 80,94%, dari indikator yang di harapkan yakni sebesar 80%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa kelas XI IA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Boliyohuto seluruhnya sudah memiliki keterampilan dasar *lay up shoot* sesuai dengan harapan yaitu sebesar 80% sesuai indikator kinerja yang ditetapkan sebelumnya.

## 5.2 Saran

Hasil penelitian ini secara nyata dapat melahirkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Penerapan metode berulang-ulang dapat dijadikan sebagai salah satu *alternative* dalam kegiatan belajar mengajar untuk meningkatkan keterampilan dasar *lay up shoot* pada siswa kelas XI IA<sup>2</sup> SMA Negeri 1 Boliyohuto.
2. Guru hendaknya kreatif dalam menggunakan metode 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 menengah atas.
4. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan model, metode maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Guru harus mengetahui masing-masing kelebihan dan kekurangan model, strategi, media dan metode yang akan di gunakan di lapangan.