

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

1. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui metode bermain maka keterampilan dasar tolak Peluru pada siswa kelas XA MA AL-FALAH Kec.Limboto Barat Kab.Gorontalo dapat ditingkatkan.
2. Hasil penelitian yang diperoleh di lapangan khususnya siklus pertama untuk (a) cara memegang peluru rata-rata keterampilan gerak siswa 69,66%, selanjutnya (b) sikap awal sebelum menolak peluru rata-rata 66,66%, (c) cara menolak peluru gaya menyamping 65.83%, dan (d) gerakan lanjutan 74,44%, dirata-ratakan hasil siklus I 69,14% dari indikator yang di harapkan sebesar 80%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa kelas XA MA AL-FALAH Kec.Limboto Barat Kab.Gorontalo belum seluruhnya memiliki keterampilan tolak Peluru gaya menyamping sesuai harapan.
3. Selanjutnya pada siklus ke II (a) cara memegang peluru rata-rata keterampilan gerak siswa 83,33%, selanjutnya (b) sikap awal sebelum menolak peluru rata-rata 86,21% (c) cara menolak peluru gaya menyamping 80% , dan (d) gerakan lanjutan 80,55%, dapat di rata-ratakan hasil siklus II 81,77 dari indikator yang di harapkan sebesar 80%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa kelas XA MA AL-FALAH Kec.Limboto Barat Kab.Gorontalo seluruhnya sudah memiliki keterampilan tolak Peluru sesuai 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. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan keterampilan siswa khususnya dalam keterampilan tolak Peluru gaya menyamping.
2. Guru hendaknya kreatif dalam menerapkan metode 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 siswa, khususnya siswa di sekolah MA AL-FALAH.
4. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan model, metode maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.
5. Guru harus mengetahui masing-masing kelebihan dan kekurangan model, metode, strategi bahkan media pembelajaran yang dimodifikasi yang akan di gunakan di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aansunjata & Teguh Santosa.(2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Nasional.
- Atmaja Budi & Bambang Trijono Joko Sunarto.(2010). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Nasional.
- Amri Sofyan dan Rohman Muhamad (2013) *strategi dan pengembangan siste pembelajaran* PRESTASI PUSTAKARYA
- Dariatno (2013) *Inovasi pembelajaran efektif*. CV YRAMA WIDYA
- Faridha & Sri Santoso Sabarini.(2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- JajaSuharja & Eli Maryani.(2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Irwansah(2007) *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan* GRAFINDO MADIA PRATAMA
- Mohammad & Dwinarhayu.(2010). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta Pusat: Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Priadi Beni (2011) *Model asure untuk mendesain pembelajaran sukses*. Dian rakyat Angggota IKAPI
- Sujawadi & Dwi sarjiyanto.(2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat: Perbukuan Kementrian Nasional.
- Sri Wahyuni dkk.(2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat: Perbukuan Kementrian Nasional.
- Setiawan sigit (2013) *Nyalakan kelasmu, 20 metode mengajar dan aplikasinya* PT GRASINDO JAKARTA Anggota IKAPI
- Suharso dan Sukintaka (1986) *permainan dan metodik* Direktorat pendidikan guru dan Tenaga Teknis
- Sutrisno Budi (2010) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2* CV PUTRA ANUGRAHA
- Sabarini sri santoso (2010) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*.Kementrian pendidikan Nasional
- Widya (2004) *belajar berlatih gerak-gerak daassar atletik*.PT Raja grafindo persada Jakarta

