

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis data dan pembahasan dapat di simpulkan telah tercapai peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya membelakangi yaitu :

- a. Sikap pada observasi data awal rata-rata kemampuan siswa mencapai 47,78, siklus I mencapai 62,30 dan siklus II mencapai 81,45.
- b. Pengetahuan pada observasi data awal rata-rata kemampuan siswa mencapai 57,26, siklus I mencapai 73,66, dan siklus II mencapai 87,10.
- c. Keterampilan pada observasi data awal rata-rata kemampuan siswa mencapai 51,29, siklus I mencapai 69,35, dan siklus II mencapai 84,84.

Dengan melaksanakan kegiatan pembelajaran menggunakan metode resiprokal maka dapat di simpulkan bahwa dengan menggunakan metode resiprokal dapat meningkatkan kemampuan dasar tolak peluru gaya membelakangi

Dengan demikian hipotesis tindakan yang berbunyi “ jika metode resiprokal digunakan dalam pembelajaran ini maka tolak peluru gaya membelakangi (O’brain) pada siswa kelas X SMA negeri 2 kota gorontalo akan meningkat “ dapat diterima.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat di sarankan hal hal sebagai berikut

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan teknik dasar khususnya tolak peluru
2. Guru hendaknya kreatif dalam memilih 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 menengah atas.
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.