

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengamatan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pada setiap siklus siswa dalam melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping yaitu:

- a. Pada observasi awal siswa yang mencapai kriteria 19% kurang sekali, 77% kurang, dan 4% cukup. Pada siklus I mencapai kriteria kurang, 19%, cukup 77%, dan baik 4%. Pada siklus II yang memperoleh kriteria 7% cukup, baik sekali 4%, dan baik 77%.
- b. Peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping siswa mencapai peningkatan 34.94% dari hasil observasi awal dengan rincian siklus I mencapai 61.43 dari observasi awal, dan siklus II mencapai 81.32.

Sesuai dengan hasil penelitian dari observasi awal sampai pada akhir evaluasi siklus II telah melebihi pencapaian indikator dengan nilai rata-rata 81.32 yang ditetapkan dengan indikator kinerja sebagai berikut, jika 80% dari jumlah siswa yang diberi tindakan, telah memiliki keterampilan lempar cakram gaya menyamping dengan indikator pencapaian (70-89 kriteria baik) maka penelitian ini dinyatakan selesai dengan hipotesis yang diajukan, dengan menggunakan metode demonstrasi. Untuk itu jika guru menggunakan metode demonstrasi pada materi atletik khususnya lempar cakram gaya menyamping maka hasil belajar siswa akan meningkat.

5.2 Saran

- a. Setiap guru ataupun mahasiswa yang melaksanakan penelitian tindakan kelas hendaknya mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dan merencanakan kegiatan pembelajaran agar pelaksanaannya terarah dan mencapai hasil yang diperoleh
- b. Bagi guru pendidikan jasmani, maupun siswa yang meneliti agar memberikan suatu bentuk pembelajaran khususnya pada lempar cakram

gaya menyamping harus menguasai teknik yang diajarkan dalam hal ini metode pembelajaran demonstrasi.

- c. Mengingat pentingnya hasil belajar siswa melakukan gerakan lempar cakram gaya menyamping pada cabang olahraga atletik perlu dibina sejak dini. Maka diharapkan pada guru dan mahasiswa penjaskes agar memperoleh gagasan baru guna meningkatkan mutu serta prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqip.Zainal. 2013.***Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (inovatif).* Bandung: Penerbitrama widya.
- Aan sunjata Wisahati& Teguh Santosa. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Nasional.
- Aan Sunjata Wisahati & Teguh Santosa.2010.***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Atmaja Budi & Bambang Trijono Joko Sunarto. 2010.** *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.*Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Nasional.
- Abdullah Sani. Ridwan. 2013.** Inovasi Pembelajaran.Diterbitkan Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Budi & Muhammad Bazin Khafadi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Chandra Sodikin. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta: Pusat Perbukuan,Kementerian Pendidikan Nasional.
- Nurhuda Hilman dan Mia Kusumawati.2010.***Arena Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Faridha & Sri Santoso Sabarini. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Faridah & Suranto. 2010.***Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.* Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hidayat Yusup dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Harun & Mansur. 2008.** *Penilaian hasil belajar.* Bandung: CV Wacana prima
- Jaja Suharja & Eli Maryani. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Jarver Jess. 2013.** *Belajar dan berlatih Atletik.* Bandung: pioneer jaya.
- Mcmane Fred. 2008.***Dasar-dasar atletik.* Bandung: penerbit angkasa.

- Mohammad & Dwinarhayu. 2010.** *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Muhammad & Sofyan Amiri. 2012.** *Manajemen Pendidikan.* Jakarta Indonesia: PT. prestasi pustakarya.
- Sujawadi & Dwi sarjiyanto. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Nasional.
- Sri Wahyuni dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Nasional.
- Sagala.Syaiful. 2013.***Konsep Dan Makna Pembelajaran untuk membantu memecahkan problematika belajar dan mengajar.*Bandung : Alfabeta.
- Suryono & hariyanto. 2012.** *Belajar dan pembelajaran.*Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Siden Art. 2008.** *Dasar-dasar Atletik,* Bandung: Angkasa Bandung.
- N.K, Roestiyah. 2012.** *Strategi Belajar Mengajar.* Jakarta: PT Rineka Cipta.