

BAB V

PENUTUP

5.1.Simpulan

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

Bahwa dari dua kali tindakan yang dilaksanakan terjadi peningkatan disetiap tindakan. Dan diawali dengan observasi awal sebagai dasar pelaksanaan tindakan selanjutnya tampak keterampilan teknik dasar tolak peluru bagi siswa kelas VII di SMP N 7 Anggrek menunjukkan kriteria yang kurang dengan skor rata-rata keseluruhan 46,25%.

Pada siklus I kegiatan keterampilan teknik dasar tolak peluru yaitu cara memegang peluru, meletakan peluru di bahu, teknik menolak peluru, dan gerakan lanjutan setelah menolak, keseluruhan ini dilakukan dengan praktek dan keseluruhan rata-rata perolehan sebanyak 70,25% artinya masih berada pada kategori cukup.

Dan pada siklus II mengalami peningkatan yaitu Pada keterampilan teknik dasar tolak peluru yaitu cara memegang peluru, meletakan peluru di bahu, teknik menolak peluru, dan gerakan lanjutan setelah menolak, keseluruhan ini dilakukan dengan praktek dan keseluruhan rata-rata perolehan sebanyak 79% artinya telah berada pada kategori baik.

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 kemampuan siswa dalam keterampilan dasar tolak peluru.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman secara langsung dalam proses belajar mengajar dan diharapkan peneliti dapat mengaplikasikan model/metode pembelajaran tersebut.
3. Guru hendaknya kreatif dalam pemilihan metode pembelajaran guna menghindari kejenuhan siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
4. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa, khususnya siswa di sekolah dasar.
5. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan model, metode maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.
6. Guru harus mengetahui masing-masing kelebihan dan kekurangan model, strategi, metode pembelajaran yaitu metode modifikasi yang akan di gunakan di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib Zainal.** 2013. *Model-model, dan strategi pembelajaran kontekstual (inovatif)*. Bandung : yrama wida
- Aryanto Budi dan Margono.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*: Kementrian pendidikan nasional
- Arsyad, azhar.**2013. *Media Pembeajaran*. Jakarta : Grafindo Persada
- Bahagia Yoyo.**2010. *Pengembangan Media Pembelajaran Penjaskes*:
Depertemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan menengah
- Baslaman anisah dan Syamsu Mappa.** 2011. *Teori Belajar Orang Dewasa*.
Bandung : Remaja Rosda Karya
- Hanafia Nanang dan Cucu Suhana.** 2009. *Konsep strategi pembelajaran*.
Bandung: Refika Aditama.
- Hisbar.** 2010 *Meningkatkan Keterampilan Dasar Tolak Peluru Melalui Strategi Pembelajaran Modifikasi Pada Siswa Kelas v SDN NO 96 Kota Gorontalo*. Gorontalo : UNG
- Kurniawan Feby.** 2011. *Modifikasi Alat Tes Keterampilan Bola Basket*. Jakarta :
Kementrian Pemuda Dan Olahraga
- Muhajir dan Sutrisno Budi.** 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan
- Purwanto.** 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yoyakarta: Pustaka Pelajar
- Sanjaya Wina.** 2013. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Perpustakaan Nasional
- Sarjana Budi Atmajaya dan Bambang Trijono Joko Sunarto.** 2010. *Pendidikan Jasmani, Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Slameto.** 2010. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Jiwa*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharta Asep.** 2011. *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Kesegaran Jasmani Tjhadap Hasil Belajar Keterampilan Bola voli Mini* :
Kementrian Pemuda dan olahraga R.I.
- Suryono,** 2009. *Prinsp Dan Aplikasi Dalam Modifikasi Sarana Dan Prasarana Penjaskes*

Wahyuni Sry, Sutarmin dan Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Kementria Pendidikan Nasional.

Wiarto Giri. 2013. *Atletik*. Yokyakarta: Ruko Jambusari

Widodo Anton dan Farida Nurhayati. 2013. *Pengaruh Modifikasi Pembelajaran Bola Voli Terhadap Hasil Belajar Pasing Bawah*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya