

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat di tarik beberapa kesimpulan bahwa:

Tolak peluru merupakan suatu olahraga yang banyak di ajarkan dan termasuk dalam kurikulum yang di ajarkan di sekolah baik di sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi, contohnya di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan (FIKK) khususnya jurusan kepelatihan dan penjaskes, yaitu di Universitas Negeri Gorontalo (UNG).

Dalam hasil penelitian yang telah di uraikan sebelumnya peneliti dapat menyimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya materi tolak pelurupada cabang olahraga atletik dengan menggunakan pendekatan bermainlebih memudahkan siswa untuk mengerti dan tidak mengalami rasa bosan, dimana hasil observasi awal dari jumlah siswa 30 orang, hasil yang di capai pada observasi awal yaitu dengan nilai rata-rata 41,18%, pada siklus I hasil yang di capai dengan rata-rata 73,70%, pada siklus II hasil yang di capai dengan rata-rata 83,33%,.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuantolak peluru pada cabang olahraga atletiksiswa kelas V SDN 6 Tapa, dengan hasil tersebut maka penelitian ini di nyatakan tuntas dan hipotesis dapat di terima.

5.2. Saran

Sehubungan dengan dengan hasil penelitian ini, dapat di kemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- a) Setiap guru hendaknya melaksanakan kegiatan tindakan kelas sebagai upaya untuk meningkatkan pelaksanaan kegiatan pembelajaran sehingga pencapaian mutu pembelajaran dapat terwujud.
- b) Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran guru hendaknya memilih metode sesuai bahan ajar dan tujuan pembelajaran.
- c) Metode pendekatan bermain di harapkan dapat di gunakan dalam pembelajaran penjaskes dan hendaknya menggunakan alokasi waktu sesuai rencana pembelajaran.
- d) Diharapkan guru dapat senantiasa melakukan penelitian tindakan kelas untuk menemukan metode-metode yang dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar sesuai dalam proses pembelajaran.