

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat di tarik beberapa kesimpulan bahwa: lempar cakram 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).

Berdasarkan hasil penamatan dari data awal atau observasi awal yakni 57,9, siklus I 70,05, dan siklus II 81,33. Penelitian ini mengalami peningkatan, dan bahkan melebihi indikator kinerja yang sudah di tetapkan, yaitu sebesar 80%. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa pembelajaran penjaskes khususnya materi lempar cakram pada cabang olahraga atletik dengan menggunakan metode explicit instruction dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan lempar cakram pada cabang olahraga atletik siswa kelas V SDN 16 Bongomeme. Dengan demikian hipotesis dapat di terima dan penelitian ini di anggap berhasil dan tidak di lanjutkan ke siklus berikut.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa dengan penerapan metode explicit instruction dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram pada cabang olahraga atletik siswa kelas V SDN 16 Bongomeme, 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 explicit instruction 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.