

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

1. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas PTK, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis tindakan yaitu melalui metode Explicit Instruction keterampilan dasar Lempar Cakram pada siswa kelas X1 IPA 3 SMA N 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango dapat ditingkatkan.
2. Hasil penelitian yang diperoleh di lapangan khususnya observasi awal adalah (a) cara memegang Cakram rata-rata keterampilan gerak siswa 57,60 %, selanjutnya (b) sikap badan kemampuan siswa rata-rata yaitu 57,60 %, (c) cara melempar cakram kemampuan siswa rata-rata yaitu 52,18 %, dan (d) sikap akhir atau gerakan lanjutan kemampuan siswa 54,34 %, dirata-ratakan hasil observasi 55,40 % dari indikator yang di harapkan sebesar 80 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa kelas X1 IPA 3 SMA N 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango belum seluruhnya memiliki keterampilan Lempar Cakram sesuai dengan harapan.
3. Selanjutnya pada siklus ke I (a) cara memegang Cakram rata-rata keterampilan gerak siswa 75 %, selanjutnya (b) sikap badan pada saat melempar kemampuan siswa rata-rata 69,57 % (c) cara melempar Cakram rata-rata 67,40 % , dan (d) sikap akhir 68,48 %, kemudian dapat di rata-ratakan hasil secara keseluruhan 70,10 % dari indikator yang di harapkan sebesar 80 %. dan mengalami peningkatan dari sebelumnya.
4. Selanjutnya pada siklus ke II (a) kemampuan cara memegang cakram siswa rata-rata 83,70 % selanjutnya (b) sikap badan kemampuan siswa rata-rata 81,52 % selanjutnya (c) cara melempar Cakram rata-rata yaitu 78,26 % selanjutnya (d) sikap akhir kemampuan rata-rata 80,43 % dan hasil penjumlahan rata rata secara menyeluruh adalah 81,25 % dari indicator pencapaian yaitu 80 % .

#### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian ini saya mempunyai sebuah saran yaitu sebagai berikut:

1. Setiap melakukan penelitian hendaknya menjadikan bahan pembelajaran bagi peneliti sendiri, dan juga yang akan meneliti berikutnya dalam rangka meningkatkan keterampilan siswa khususnya dalam keterampilan Lempar Cakram.
2. Guru hendaknya kreatifitas dalam menerapkan metode 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 lempar cakram siswa, khususnya siswa kelas X1 IPA 3 SMA N 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango.
4. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan model pembelajaran atau metode mengajar harus mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.
5. Guru harus mengetahui masing-masing kelebihan dan kekurangan model, metode pembelajaran yang akan diterapkan disekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Winendera, Jati Karisma, Manuk joe 2008. *seri olahraga Atletik, PT Pustaka Insan Madani Yogyakarta*
- Aunurrahman 2010. *belajar dan pembelajaran, Alfabeta Bandung*
- Aan Sanjata wisahati, 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional*
- Budi Sutirno 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Kementerian Pendidikan Nasional*
- Carr Gery A 2000. *Atletik, PT Raja Grafindo Persada Jakarta*
- Candra Sodikin, Esnoi Sanusi Ahmad 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional Jakarta*
- Daryanto. 2009. *panduan peroses pembelajaran AV Publisher Jakarta*
- Hanifah, Suhana Cucu 2009. *Konsep strategi pembelajaran, PT Rafika Aditama Bandung*
- Huda Miftahul 2013. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran, Pustaka Pelajar Yogyakarta*
- Hidayat Yusuf, Cindar Bumi Sindhu, Alamsyah Rizal 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Kementerian pendidikan nasional*
- Irham, Muhammad, wiyani novan ardi 2013. *psikologi pendidikan Ar-ruzz media. Yogyakarta*
- Kurnadi deni, prapance Suro 2010. *Penjas Orkes kementerian pendidikan Nasional. cv. Thursina*
- Munasifah. 2008. *Atlatik Cabang Lempar, Aneka Ilmu Semarang*
- Mulya ningsih Farida, Setyokriswanto Erwin, yudanto, ,jtmika Herkamaya 2010 *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Kementerian Pendidikan Nasional.*
- Ngalimun 2013. *Strategi dan Model Pembelajaran, Aswaja Presindo Sleman Yogyakarta*
- Rusman. 2014. *Model- Model pembelaaajaran PT rajagerafindo persada Jakarta*
- Spriyono Agus, 2009. *Cooperative Learning, pustaka pelajar Yogyakarta*

Suriani Nunuk, Agung Leo 2012. *Strategi Belajar Mengajar*, Penerbit Ombak  
Yogyakarta

Suyatno 2009. *Menjelajah pembelajaran Inovatif*, Masmedia Buana pustaka  
Sidoarjo

Wiarso Gery 2013. *Atletik*, graha ilmu yogyakarta

Zainal Akib 2013. *Model-Model Media dan Seterategi Pembelajaran*, cv Yrama  
Widya Magarahayu Permai Bandung