

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

1. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui melalui model pembelajaran *jigsaw* maka kemampuan teknik dasar lempar lembing gaya jingkat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo Meningkat.
2. Adapun hasil penelitian yang diperoleh dilapangan khususnya pada observasi awal untuk cara memegang lembing 59 %, teknik awalan 57,3 %, teknik melempar lembing 63,8 % dan gerakan ikutan 57,6 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata keseluruhan ini dilakukan dengan praktek perolehan sebanyak 59,42%, artinya masih berada pada kategori kurang.
3. Pada hasil penelitian yang diperoleh di lapangan pada siklus I untuk cara memegang lembing 67.9 %, teknik awalan 73.2 %, teknik melempar lembing 76.6 % dan gerakan ikutan 71.4 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata keseluruhan ini dilakukan dengan praktek perolehan sebanyak 72.27 %, artinya masih berada pada kategori baik.
4. Selanjutnya pada siklus II untuk cara memegang lembing 80.1%, teknik awalan 82.3%, teknik melempar lembing 83.9% dan gerakan ikutan 82%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata keseluruhan ini dilakukan dengan praktek perolehan sebanyak 82.09%, artinya telah berada pada kategori sangat baik. Berdasarkan peningkatan-peningkatan yang terjadi pada setiap evaluasi, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan model pembelajaran *jigsaw* meningkat, alasannya karena dengan menggunakan model pembelajaran tersebut siswa merasa leluasa dalam mengeskpresikan gerakannya, sehingga dalam belajar siswa menemukan gaya belajarnya sendiri dan sesuai dengan tingkat perkembangan gerak yang ada pada siswa itu sendiri.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa khususnya teknik dasar lempar lembing gaya jingkat.
2. Guru hendaknya kreatif dalam merubah model 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 maupun gerak dasar siswa, khususnya siswa di Sekolah Dasar dan menengah.
4. Untuk lebih meningkatkan kualitas dari pada pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru kiranya perlu untuk mengembangkan kembali hasil penelitian tersebut dengan tujuan untuk memperbaiki hal-hal yang masih sangat kurang pada hasil penelitian ini.
5. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan metode, model, maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto Budi dan Margono.,2010.,*Penjasorkes., pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, untuk SMP/MTs Kelas IX., Pusat Pembukuan, Kementrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Asmani Ma'mur Jamal. 2014. *7 Tips Aplikasi Pakem (Pembelajaran AKtif, Kreatif, Efektif Dan menyenangkan) Menciptakan Metode Pembelajaran yang Efektif Dan Berkualiatas*. Diva Press : Jogjakarta.
- Atmasubrata Ginanjar.,2012., *Serba Tahu Dunia Olahraga.*, DAFA PUBLISHING : Surabaya.
- Aqib Zainal.,2013., *Model-model Media dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. CV.YRAMA WIDYA : Bandung
- Chandra Shodikin dan achmad Esnoe Sanoesi., 2010., *pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan.*,untuk SMP/MTs Kelas VII., Pusat Pembukuan, Kemntrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Hanafiah Nanang dan Cucu Suhana. 2012. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Refika Aditama : Bandung
- Hidayat Yusup, sindhu Cindra Bumi dan rizal Alamsyah., 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, untuk SMA/MA/SMK Untuk Kelas X., Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Huda Mifta.,2014.,*Model-model Pengajaran dan Pembelajran Isu—isu Metodis dan Paradigmatis*. Penerbit Pustaka Belajar : Yogyakarta
- Husdarta Sharja Jaja dan Eli Maryani. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, untuk SMP/MTs Kelas IX., Pusat Pembukuan, Kementrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Husdarta Sharja Jaja dan Eli Maryani. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, untuk SMP/MTs Kelas IX., Pusat Pembukuan, Kementrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Isnaini Farida dan Suranto.,2010., *pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*,

- untuk SMP/MTs Kelas VIII., Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Komalasari Kokom.,2013., *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi.*, PT.Refika Aditama : Bandung.
- Komara Endang.,2014.,*Belajar dan Pembelajaran INTERAKTIF.* PT. Refika Aditama : Bandung
- Kurniasih Imas dan Berlin Sani.,2015.,*Ragam Pengembangan Model pembelajaran untuk peningkatan Profesionalitas Guru.*, Kata Pena.
- Margono dan Budi Aryanto.,2010., *Penjasorkes.* Pustaka Insan madani : Jakarta
- Masher ali Mohammad dan Dwinarhayu.,2010., *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Pertama.* Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Mufid dan Najib Sulhan.,2010., *Mari Belajar pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk SD-MI Kelas IV.* Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Rusman.,2010., *Model – model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru.*, PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Sarjana Budi Atmaja dan bambang Trijono joko Sunarto.,2010., *pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan,* untuk SMP/MTs Kelas IX., Pusat Pembukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Sarjono dan Sumarjo.,2010., *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Untuk SMP/MTs Kelas IX. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Sarjiyanto Dwi dan Sujarwadi.,2010., *pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* ,untuk SMP/MTs Kelas VIII Pusat Pembukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Solihin Olih Akhmad dan Khairul Hadziq.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,* untuk SD/MI Kelas III. Pusat Pembukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.

- Sutrisno Budi dan Muhammad Bazin khfadi., 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 2*, untuk SMP/MTs Kelas VIII., Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Sutrisno Budi dan Muhammad Bazin khfadi., 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 2*, untuk SMP/MTs Kelas VIII., Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Wahyuni Sri, Sutarmin dan Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 2*, untuk SMP dan MTs Kelas VIII., Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Wiri Giato.,2013., *Atletik.*, Graha Ilmu:Yogyakarta
- Wisahati Sujanta Aan danTeguh Santosa.,2010., *pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*,untuk SMP/MTs Kelas VIII., Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Wisahati Sujanta Aan dan Teguh Santosa.,2010., *pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*,untuk SMP/MTs Kelas IX., Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional : Jakarta.