

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengamatan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pada setiap siklus siswa dalam melakukan gerakan Tolak Peluru gaya menyamping yaitu:

- a. Pada observasi awal siswa yang mencapai kriteria 19% kurang sekali, 77% kurang, dan 4% cukup. Pada siklus I mencapai kriteria kurang, 19%, cukup 77%, dan baik 4%. Pada siklus II yang memperoleh kriteria 7% cukup, baik sekali 4%, dan baik 77%.
- b. Peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan Tolak Peluru gaya menyamping siswa mencapai peningkatan 34.94% dari hasil observasi awal dengan rincian siklus I mencapai 61.43 dari observasi awal, dan siklus II mencapai 81.32.

Sesuai dengan hasil penelitian dari observasi awal sampai pada akhir evaluasi siklus II telah melebihi pencapaian indikator dengan nilai rata-rata 81.32 yang ditetapkan dengan indikator kinerja sebagai berikut, jika 80% dari jumlah siswa yang diberi tindakan, telah memiliki keterampilan Tolak Peluru gaya menyamping dengan indikator pencapaian (70-89 kriteria baik) maka penelitian ini dinyatakan selesai dengan hipotesis yang diajukan, dengan menggunakan metode demonstrasi. Untuk itu jika guru menggunakan metode demonstrasi pada materi atletik khususnya Tolak Peluru gaya menyamping maka hasil belajar siswa akan meningkat.

5.2 Saran

- a. Setiap guru ataupun mahasiswa yang melaksanakan penelitian tindakan kelas hendaknya mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dan merencanakan kegiatan pembelajaran agar pelaksanaannya terarah dan mencapai hasil yang diperoleh

- b. Bagi guru pendidikan jasmani, maupun siswa yang meneliti agar memberikan suatu bentuk pembelajaran khususnya pada Tolak Peluru gaya menyamping harus menguasai teknik yang diajarkan dalam hal ini metode pembelajaran demonstrasi.
- c. Mengingat pentingnya hasil belajar siswa melakukan gerakan Tolak Peluru gaya menyamping pada cabang olahraga atletik perlu dibina sejak dini. Maka diharapkan pada guru dan mahasiswa penjaskes agar memperoleh gagasan baru guna meningkatkan mutu serta prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqip.Zainal. 2013.*Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (inovatif)*. Bandung: Penerbitrama widya.
- Abdullah Sani. Ridwan. 2013. Inovasi Pembelajaran.Diterbitkan Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Faridha & Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Faridah & Suranto. 2010.*Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta Pusat: Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Harun & Mansur. 2008. *Penilaian hasil belajar*. Bandung: CV Wacana prima
- Muhammad & Sofyan Amiri. 2012. *Manajemen Pendidikan*. Jakarta Indonesia: PT. prestasi pustakarya.
- Muhlisin. 2007. pengaruh latihan *bench press* dan berat badan terhadap hasil tolak peluru gaya o'brien pada peserta didik. Semarang : Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
- Muhajir. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Pusat Pembukuan Kementrian Nasional
- Margono. Ariyanto Budi. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX. Jakarta : Pustaka Insan Madani.
- Pujiarto Syakrinatun. 2013. Perbandinagn antara latihan *dummblle* dan *push-up* Terhadap hasil peningkatan kemampuan tolakan pada Tolak peluru siswa. Jambi : POK Universitas Jambi.
- Saleh Syarul. 2012. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Daya Ledak Lengan dengan Kemampuan Tolak Peluru. Makasar : FIK Universitas Negeri Makasar
- Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat: Perbukuan Kementrian Nasional.

Sagala.Syaiful. 2013.*Konsep Dan Makna Pembelajaran untuk membantu memecahkan problematika belajar dan mengajar*.Bandung : Alfabeta.

Suryono & hariyanto. 2012. *Belajar dan pembelajaran*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

N.K, Roestiyah. 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.