

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian tindakan kelas (PTK) ini, dapat dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penelitian ini dalam hal meningkatkan gerak dasar lempar cakram mencakup:

- a. Dengan adanya penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Telaga dan penerapan model pembelajaran *explicit instruction* sebagai perangkat pembelajaran penjas dapat meningkatkan gerak dasar siswa dalam melakukan lempar cakram.
- b. Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian tindakan kelas ini adalah rendahnya ketuntasan belajar siswa pada mata pelajaran penjas khususnya pembelajaran lempar cakram siswa yang ada kelas VII² SMP Negeri 1 Telaga. Merujuk dari data awal penelitian ini yang di peroleh melalui observasi menunjukkan bahwa rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 47,22.
- c. Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya diketahui peningkatan hasil rata-rata capaian siswa dari observasi awal meningkat sebesar 15,97% setelah diberikan tindakan pada siklus I yakni hasil rata-rata keseluruhan data awal sebesar 47,22 meningkat menjadi 63,19 setelah pemberian tindakan di siklus I. Sedangkan Peningkatan hasil rata-rata yang diperoleh siswa dari siklus I ke siklus II sebesar 14,93% yakni dari hasil rata-rata keseluruhan sebesar 63,19 pada siklus I meningkat menjadi 78,12 setelah pemberian tindakan pada siklus II.
- d. Hasil keseluruhan dari observasi awal sampai pada hasil pelaksanaan siklus II meningkat sebesar 30,9% yakni dari hasil data dari observasi awal diperoleh hasil sebesar 47,22 menjadi 78,12 pada siklus II.

5.2 Saran

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

- a. Setiap peneliti yang menetapkan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dalam melaksanakan penelitian hendaknya mempersiapkan segala konsep yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung agar supaya penelitian terlaksana dengan baik.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani, maupun mahasiswa yang akan meneliti diharapkan dapat memberikan kontribusi positif pada setiap siswa yakni penetapan metode di setiap mata pelajaran khususnya pelajaran penjas hendaknya menetapkan model pembelajaran *explicit instruction* sebagai perangkat pembelajaran agar lebih memudahkan siswa dalam meningkatkan prestasi belajarnya.
- c. Mengingat pelaksanaan gerak dasar lempar cakram yang baik dan benar sangat berpengaruh dalam menuntaskan indikator pembelajaran yang ada di SMP Negeri 1 Telaga khususnya siswa yang ada di kelas VII² maka perlu adanya pembinaan secara berkesinambungan agar hasilnya relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta. CV Setiaji
- Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta. CV Setiaji
- Abdul Majid. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Aris Shoimin. 2014. *68 Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta. AR-Ruzz Media
- Atmaja Budi Sarjana dan Bambang Trijono Joko Sunarto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta. CV Teguh Karya
- Atmaja Budi Sarjana dan Bambang Trijono Joko Sunarto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta. CV Teguh Karya
- Budi Aryanto dan Margono. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta. Pustaka Insan Madani
- Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta. CV Putra Nugraha
- Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta. CV Putra Nugraha
- Deni Kurniadi dan Suro Prapanca. 2010. *Penjas Orkes untuk sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas VI*. Jakarta. CV Thursina
- Dini Rosdiani. 2014. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta
- Hilman Nurhada dan Mia Kusumawati. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta. PT Sinergi Pustaka Indonesia
- Istarani. 2012. *Model Pembelajaran Inovatif*. Medan. Media Persada

- Lilis Utami. 2013. *Jurnal Peningkatkan keterampilan Gerak Dasar Lempar Cakram Dengan modifikasi Alat*. Bandar Lampung
- Mia Kusumawati. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung. Alfabeta
- Miftahul Huda. 2014. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta. Pustaka Pelajaran
- Mohammad Ali Mashar dan Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk sekolah menengah pertama*. Jakarta. Swadaya Murni
- Rusman. 2013. *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer Mengembangkan Propesoinalisme Abad 21*. Bandung. Alfabet, cv
- Sarjono dan Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta. CV Aneka Ilmu
- Shoimin. 2014. *Model Pembelajar Inovatif dalam kurikulum*. Yogyakarta. Ar Ruzz Media
- Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta. PT Arya Duta
- Sri Sudarsih. 2012. *Skripsi Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lempar Cakram Gaya Menyamping Dengan Media Piring Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kedungmenjangan*. Surakarta
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP/MTs*. Jakarta. PT Intan Pariwara
- Trianto. 2011. *Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta. Prestasi Pustaka
- Tukiran Taniredja dkk. 2014. *Model-Model Pembelajaran Inovatif dan Efektif*. Bandung. Alfabeta
- Yudha Saputra. 2013. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta, cv
- Zainal Aqib. 2014. *Model-Model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (inovatif)*. Bandung. Yrama Widya