

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Dengan menggunakan metode eksplorasi ini maka kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* pada permainan bola basket akan meningkat khususnya pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto Kabupaten Gorontalo.
2. Penggunaan metode penjelajahan gerak dalam pemberian tindakan setiap siklus ternyata dapat meningkatkan keterampilan dasar *shooting* yang dimiliki oleh siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto Kabupaten Gorontalo. Puncak pembelajaran terjadi pada siklus II, dimana nilai rata-rata keterampilan dasar *shooting* siswa yang menjadi subjek penelitian menjadi 81.08 yang termasuk dalam kategori baik.
3. Dengan adanya peningkatan keterampilan dasar *shooting* yang dimiliki oleh siswa hingga mencapai indikator kinerja yang ditetapkan, menandakan bahwa hipotesis tindakan yang telah diajukan, yakni “Jika menggunakan metode penjelajahan gerak dalam proses pembelajaran maka kemampuan siswa melakukan keterampilan dasar *shooting* pada permainan bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto dapat ditingkatkan”, telah dapat diterima dan tujuan yang diharapkan melalui penelitian ini telah tercapai.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut :

1. Penerapan metode penjelajahan gerak dapat dijadikan salah satu alternative dalam kegiatan belajar mengajar untuk meningkatkan keterampilan dasar *shooting* pada siswa di SMA Negeri 2 Limboto Kabupaten Gorontalo.
2. Penggunaan metode penjelajahan gerak hendaknya melalui perencanaan dan persiapan yang matang, agar metode ini tetap dapat menjadi metode yang relevan dan baik untuk digunakan oleh guru.
3. Sebaiknya diadakan penelitian lanjutan oleh guru terhadap penggunaan metode ini pada mata pelajaran penjaskes, agar diketahui lebih dalam lagi hal-hal yang belum sempat dikenal dalam penggunaan metode penjelajahan gerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Danang, 2011. *Sejarah dan Peraturan Bola Basket*, (online). <http://danang39.blogspot.com/2011/10/sejarah-dan-peraturan-bola-basket.html>, diakses pada Sabtu 26 September 2013
- Fatcul, Arif. 2011. *Eksplorasi, Elaborasi, Konfirmasi...?*, (online). <http://rif67.blogspot.com/2011/08/eksplorasi-elaborasi-konfirmasi.html>, diakses pada Minggu 22 September 2013
- Hastomo. 2012. *Teknik Bermain Bola Basket*, (online). <http://hastomo.net/olahraga/basket/teknik-main-bola-basket/>, diakses pada Minggu 22 September 2013
- Isnaini, Faridha & Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Karya Mandiri Nusa
- Kusnodo. 2012. "Pengaruh Metode Pembelajaran Eksplorasi Dan Minat Siswa Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Dalam Pembelajaran Penjasorkes". *Journal of Physical Education and Sports*. Vol 1 no 2. 2012
- M. Saputra M.Ed, DR. H. Yudha. 2012. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk Guru Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI
- Ma'mun, Amung & Saputra, Yudha. 2000. *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sabarini, Sri Santoso & Faridha. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Mediatama
- Sri Wahyuni. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Wangsa Jatra Lestari
- Sugiarto, Sugiarti & Suprianto, Budi. 2010. *Langkah-Langkah Menjadi Pemain Basket Hebat*. Jakarta: PT. Mediantara Semesta
- Sujarwadi & Sajriyanto, Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Intan Pariwara
- Sumiati. 2012. *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima
- Sutrisno & Mariani, Yuni. 2011. *Mempersiapkan Pemain Basket Berprestasi*. Jakarta: PT. Musi Perkasa Utama
- Wisahati, Aan Sunjata. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: CV. Setiaji