

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat di tarik beberapa kesimpulan bahwa:

Lempar cakram merupakan suatu olahraga yang banyak di ajarkan dan termasuk dalam kurikulum yang di ajarkan di sekolah baik di sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi, contohnya di Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) khususnya jurusan kepelatihan dan penjaskes, yaitu di Universitas Negeri Gorontalo (UNG).

Dalam hasil penelitian yang telah di uraikan sebelumnya peneliti dapat menyimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya materi lempar cakram pada cabang olahraga atletik dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran lebih memudahkan siswa untuk mengerti dan tidak mengalami rasa bosan, dimana hasil observasi awal dari jumlah siswa 22 orang, hasil yang di capai pada observasi awal yaitu dengan nilai rata-rata 37,43, pada siklus I hasil yang di capai dengan rata-rata 68,58, pada siklus II hasil yang di capai dengan rata-rata 75,78.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lempar cakram pada cabang olahraga atletik siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bulawa, dengan hasil tersebut maka penelitian ini di nyatakan tuntas dan hipotesis dapat di terima.

5.2. Saran

Sehubungan dengan dengan hasil penelitian ini, dapat di kemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- a) Setiap guru hendaknya melaksanakan kegiatan tindakan kelas sebagai upaya untuk meningkatkan pelaksanaan kegiatan pembelajaran sehingga pencapaian mutu pembelajaran dapat terwujud.
- b) Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran guru hendaknya memilih metode sesuai bahan ajar dan tujuan pembelajaran.

- c) Modifikasi media pembelajaran di harapkan dapat di gunakan dalam pembelajaran penjaskes dan hendaknya menggunakan alokasi waktu sesuai rencana pembelajaran.
- d) Diharapkan guru dapat senantiasa melakukan penelitian tindakan kelas untuk menemukan metode-metode yang dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar sesuai dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Husain Fatmawati, 2010.** *Skripsi Meningkatkan Kemampuan Lempar Cakram Melalui Strategi Pembelajaran Modifikasi.*
- Arsyad, Azhar. 2013.** *Media Pembelajaran.* Jakarta : RajaGrafindo Persada
- Aryanto Budi, dan Margono. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Chandra Sodikin Dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan VII.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Djamarah, Syaiful Bahri, dan Aswan Zain. 2013.** *Strategi Belajar Mengajar.* Jakarta : Rineka Cipta
- Hafid, Tarmudi B. dan Ahmad Rithahudin. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA XI.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas
- Heryana, Dadan dan Giri Verianti. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Hidayat, Yusuf, Sindhu Cindar Bumi, dan Rizal Alamsyah. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA X.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas
- Husdarta JS., dan Yudha M. Saputra. 2013.** *Belajar Dan Pembelajaran (Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan).* Bandung : Alfabeta
- Ibrahim R., dan Nana Syaodih S. 2010.** *Perencanaan Pembelajaran.* Jakarta Rineka Cipta
- Isnaini, Faridha dan Suranto. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan VIII.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Maryani Eli dan Jaja Suharja Husdarta. 2010.** *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mashar, Mohammad Ali dan Dwinarhayu. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas
- Minarsih, Tri, Acep Hadi, dan Hanjaeli. 2010.** *Asyiknya Berolahraga 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mu'arifin, M. 2010.** *Media Pembelajaran.* Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kediri.

- Mufid dan Najib Sulhan. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan IV.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Roji dan Eva Yuliyanti. 2014.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku siswa. Untuk SMP/MTs Kelas VIII semester 1.* Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Rosdiani Dini. 2013.** *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.* Bandung : Alfabeta
- Sagala Syaiful. 2013.** *Konsep Dan Makna Pembelajaran.* Bandung : Alfabeta
- Sarjana, Atmaja Budi dan Bambang Trijono Joko Sunarto. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Keolahragaan SMP IX.* Jakarta : Pusat perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Sarjono dan Sumarjo. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP IX.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Uno Hamzah B., dan Nurdin Mohamad. 2012.** *Belajar Dengan Pendekatan PAILKEM.* Jakarta : Bumi Aksara.
- Wisahati, Aan Sunjata, dan Teguh Santosa, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas