

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka simpulan umum dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan hasil belajar lempar cakram dengan menggunakan media piring plastik pada siswa kelas VIII pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Laur Kabupaten Ketapang dapat ditarik kesimpulan khusus sebagai berikut:

1. Perencanaan pembelajaran lempar cakram menggunakan media piring plastik yang dilakukan oleh guru dengan baik hal tersebut di buktikan dengan telah dibuatnya rencana pelaksanaan pembelajaran sehingga dapat terlaksana sesuai yang direncanakan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran sehingga dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas VIII pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Laur Kabupaten Ketapang
2. Pelaksanaan pembelajaran lempar cakram menggunakan media piring plastik yang dilakukan guru telah dilaksanakan dengan baik dari tanggal tanggal 7 Januari sampai 30 Januari 2019, sehingga dapat meningkatkan respon siswa karena dengan menggunakan media piring plastik siswa dapat mengamati dan melihat proses pelaksanaan teknik dasar lempar cakram yang baik dan benar, dengan demikian dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram siswa pada siswa kelas VIII pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Laur Kabupaten Ketapang.

3. Hasil evaluasi bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lempar cakram dengan menggunakan media piring plastik pada siswa kelas VIII pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan peningkatan hasil belajar lempar cakram yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 67,65 jadi peningkatannya sebesar 21,94%. sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 80,48, jadi peningkatannya sebesar 45,06%.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut :

1. Guru penjasokes diharapkan dapat mengembangkan kreativitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa.
2. Mengingat pembelajaran lempar cakram menggunakan media piring plastik masih banyak berbagai persoalan yang belum teridentifikasi dan terpecahkan, maka diharapkan adanya penelitian pembelajaran lempar cakram menggunakan media piring plastik yang dilakukan guru dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram siswa.
3. Siswa, Penelitian ini dapat meningkatkan keaktifan dan prestasi belajar siswa terhadap pembelajaran penjasokes dan membuat pembelajaran penjasokes lebih menarik, menyenangkan dan terasa mudah.

4. Sekolah, dengan penelitian ini disarankan dapat memberikan informasi tentang peningkatan hasil belajar lempar cakram dengan menggunakan piring plastik pada siswa kelas VIII pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Laur Kabupaten Ketapang.
5. Untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram dapat menggunakan pembelajaran lempar cakram menggunakan media piring plastik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. ( 2010 ). *Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ), Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III..
- Arief. 2008. *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. (online) (pojokpenjas.blogspot.com, diakses tanggal 10 November 2012).
- Azhar, Arsyad .(2009). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Eddy Purnomo dkk. (2011). *Dasar- dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfabeta Masri
- Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hamzah B. Uno (2007). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hujair AH Sanaky (2011). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Jes Jarver. (2008). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Alih Bahasa B.E. Handoko. Bandung: Pioner Jaya.
- Khomsin. (2008). *Atletik*. Buku Ajar. Semarang : FIK UNESS
- M. Nazir (2005) *Metode penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia
- Muhammad Ali , 1992.. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Angkasa.
- Samsudin (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Soegito ( 1991). *Teori dan praktek Atletik*. Surakarta. UNS Press.
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Soeharto Karti (2003). *Teknologi Pembelajaran*. Surabaya: Surabaya Intellectual Club.
- Sugiyanto 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjaskes. SD Setra D-II.

- Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukardi (2011) *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sumiati dan Asra. (2007). *Metode Pembelajaran*. Bandung : CV Wacana Prima
- Syaiful Bahri Djamarah & Aswan Zain, ( 2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Trianto. (2007). *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Wena Made. (2010). *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer Suatu Tinjauan Konseptual Oprasional*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winendra Adi, dkk. (2008). *Seri Olahraga Atletik*
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.