

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari data-data yang diperoleh peneliti setelah pelaksanaan penelitian, yaitu nilai dari segi afektif, kognitif dan psikomotor dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan lempar lembing dapat meningkatkan hasil belajar siswa – siswi pada kelas X SMA Muhammadiyah 9 Kota Bekasi. Dengan KKM 75 pada siklus I siswa yang berhasil 10 % dengan nilai rata-rata 58,3 yang berhasil, pada siklus II keberhasilan siswa meningkat menjadi 39 % dengan nilai rata-rata 68,89 kemudian pada siklus 3 meningkat luar biasa menjadi 78,57 % dengan nilai rata-rata 81,2.

Dengan demikian, hasil pembelajaran siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditentukan dan juga siswa tidak lagi kesulitan dalam melakukan lempar lembing

Peningkatan sebelum dan sesudah dalam pengamatan sikap dari segi afektif, kognitif dan psikomotor :

1. Afektif : pengamatan awal dari sikap afektif siswa ragu –ragu dan kurang kerjasama dalam kelompok. begitu berjalanya waktu dari setiap pertemuan

baik siklus I, siklus II dan siklus III Siswa mulai tidak ragu-ragu saat melakukan lempar lembing

2. Kognitif : pengamatan dari mulai prasiklus awal masih belum memiliki pengetahuan tentang teknik dasar lempar lembing yang benar. Hal ini terlihat dari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan peneliti tentang hal-hal diatas. Kebanyakan mereka ini tidak tahu. Dari pertemuan ke pertemuan siswa mulai memiliki pengetahuan tentang teknik dasar lempar lembing dan mulai ada peningkatan dalam lempar lembing.
2. Psikomotor : dari pertemuan awal siswa tidak menunjukkan penguasaan teknik dasar dalam melakukan lempar lembing setiap indikator yang diujikan bagaimana melakukan lempar lembing dengan benar. Seiring berjalanya waktu, pada siklus I, siklus II dan siklus III, siswa sudah mulai menguasai teknik dasar.

Dengan demikian, hasil belajar siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditentukan dan juga siswa kini lebih mampu memiliki kemampuan dalam setiap materi belajar. Guru hanya mengamati dan mengarahkan siswa saja.

B. Saran-saran

Berdasarkan dari data hasil penelitian yang peneliti peroleh, hasil belajar teknik dasar lempar lembing dapat dijadikan alternatif dalam materi olahraga. Penggunaan teknik dasar lempar lembing ini membuat hasil belajar meningkat dengan maksimal Berikut saran-saran yang dapat digunakan sebagai

bahan pertimbangan untuk meningkatkan belajar pendidikan jasmani khususnya cabang olahraga atletik antara lain :

1. Bagi guru

Dalam belajar teknik dasar lempar lembing sebaiknya penyampaian materi menggunakan yang benar. guru penjas diharapkan lebih kreatif dan inovatif dalam mengasih materi-materi belajar.

2. Bagi siswa

- a. Bersikap aktif dan bersungguh-sungguh, sehingga belajar yang diikuti akan lebih bermanfaat.
- b. Penggunaan teknik dasar lempar lembing harus menarik hendaknya juga diperhatikan penerapan langkah-langkah belajar yang akan dilaksanakan.
- c. Langkah-langkah belajar yang diterapkan harus membuat siswa selalu aktif selama belajar berlangsung dan diberi mereka tugas agar bertanggung jawab, sehingga siswa berperan aktif ketika proses belajar mengajar (PMB) berlangsung secara maksimal.

3. Bagi Mahasiswa

Agar bisa mengembangkan latihan ini dengan lebih baik dan sempurna, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak dengan murid SMA 9 Muhammadiyah Kota Bekasi sehingga dapat mengkaji lebih dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar lempar lembing pada siswa kelas X di SMA 9 Muhammadiyah Kota Bekasi.

