

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan tentang pembelajaran PJOK tolak peluru di SMA Negeri I Amanuban Selatan bahwa:

1. Siswa-siswi dapat mempraktekkan teknik dasar tolak peluru dengan baik, menyenangkan dalam proses pembelajaran dan menunjukkan sikap antusias dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru penjasorkes.
2. Guru penjasorkes telah melakukan tahapan pembelajaran sesuai dengan indikatornya yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup.
3. Guru penjasorkes dalam memberikan pembelajaran, selalu menjadi kunci dan hadir sebagai model utama dalam mendampingi, menuntun dan membimbing siswa untuk dapat melakukan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks atau menyamping, gaya membelakangi tolakan (*Glide/o'brien*) dan gaya spin atau gaya berputar maupun rotasi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Kepada siswa yang belum mempunyai keterampilan tolakan yang baik, hendaknya meningkatkan latihan agar keterampilan dasar dalam tolakannya dapat meningkat.
2. Dalam pembelajaran tolakan guru harus memberikan materi yang menarik agar siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran dan nantinya hasil yang didapatkan akan lebih baik.
3. Kepada pihak sekolah agar dapat memfasilitasi sarana prasarana olahraga untuk menunjang proses pembelajaran dengan baik.
4. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan banyak.