

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil belajar lempar cakram melalui model pembelajaran aktivitas pada siswa kelas X-Mipa 1 SMA Negeri 12 Semarang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 66,3 dengan persentase ketuntasan sebesar 36,1%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 70,1 dan persentase ketuntasan sebesar 58,3%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77,6 dengan persentase ketuntasan sebesar 86,1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lempar cakram menggunakan model pembelajaran aktivitas sirkuit berlangsung dinamis dan menyenangkan. Siswa aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lempar cakram dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai siswa. Kemampuan lompat jauh siswa meningkat dengan ditandai dengan 77,6% lebih siswa tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

5.2 Implikasi

Hasil perbaikan ini menunjukkan model pembelajaran dengan aktivitas sirkuit dapat meningkatkan kemampuan belajar lempar cakram siswa kelas X-Mipa 1 SMA Negeri 12 Semarang. Untuk menerapkan pembelajaran dengan model pembelajaran aktivitas sirkuit dibutuhkan perlengkapan pendukung pembelajaran. Dalam kegiatan ini siswa diajak untuk mencoba dari pos 1 melakukan push up di pos 2 melakukan lempar simpai dan yang di pos ke 3 atau di pos terakhir melakukan gerakan melempar cakram yang sebenarnya, kemudian diharapkan siswa menemukan sendiri teknik lemparan yang benar dan bisa memnuat sudut putaran yang searah jarum jam. Pada kegiatan ini “*learning by doing*” sangat tepat diterapkan dimana siswa diberi tugas untuk menemukan sendiri teknik lemparan baik secara kelompok maupun individual. Agar pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan model pembelajaran aktivitas sirkuit dapat berjalan secara efektif maka perlu diperhatikan hal hal sebagai berikut:

1. Guru harus mampu membimbing dan mengarahkan siswa menuju tercapainya tujuan belajar sesuai dengan yang diharapkan.
2. Guru harus pandai memilih dan menyusun variasi permainan dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan siswa guna mencapai pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.

3. Guru dituntut memiliki kreativitas dalam pembelajaran baik mengenai teknik penyajian, pengelolaan kelas dan mendorong siswa untuk berani mengemukakan pendapat.
4. Guru harus mampu mendorong siswa untuk berpikir kreatif dan mandiri.

5.3 Saran

Proses perbaikan atau remedi pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan model pembelajaran aktivitas sirkuit ini cukup berhasil, maka perlu ada tindak lanjut untuk tahun yang akan datang dikembangkan adanya PTK atau Penelitian Tindakan Kelas yang akan berguna bagi:

1. Bagi Guru

Dalam menerapkan pendekatan bermain perlu mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi peserta didik, sehingga pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran aktivitas sirkuit dapat dilakukan dengan lancar.
- b. Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan siswa, kondisi dan situasi sekolah dan sarana prasarana yang tersedia, sehingga dapat membantu siswa dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah.
- c. Memberikan kesempatan pada seluruh siswa dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan dan berlomba.

- d. Mampu mengendalikan suasana pada saat proses pembelajaran berlangsung.
 - e. Bersikap terbuka dalam membantu kesulitan yang dihadapi siswa pada saat pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan siswa.
 - f. Mendorong siswa secara sadar untuk mau dan mampu memahami konsep model pembelajaran aktivitas sirkuit sesuai dengan tujuan yang di harapkan, dalam hal ini guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan:
 - 1) Mampu mengembangkan permainan yang dapat memancing perhatian siswa untuk tertarik pada pelajaran lempar cakram.
 - 2) Bersikap sabar dalam mengatur jalannya aktivitas tersebut.
 - 3) Mampu menyesuaikan perasaannya terhadap keberadaan siswa.
2. Bagi Sekolah
- a. Lebih bijak dalam membuat kurikulum yang sesuai dengan karakteristik, motivasi belajar, kondisi siswa, kondisi geografis, dan kondisi lingkungan tempat siswa tinggal.
 - b. Dapat dikembangkan penelitian-penelitian lainnya yang sejenis dengan memperlihatkan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa, misalnya kondisi geografis, karakteristik siswa, kondisi sekolah, kesiapan guru, dan faktor pendukung lainnya.
3. Bagi siswa

Siswa harus mampu bekerja sama dengan rekan-rekannya, mau mengemukakan pendapat, menyanggah pendapat siswa lain dan mampu membantu teman yang mengalami kesulitan belajar.

