

## **I. SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh penulis, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : “Melalui penggunaan alat modifikasi berupa bola plastik yang diisi semen dengan ukuran berat yang berbeda dapat meningkatkan keterampilan pembelajaran gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas siswa kelas V di SD Negeri 2 Raja Basa Kecamatan 2 Raja Basa, Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013”.

### **B. Saran**

Berdasarkan manfaat penelitian yang diajukan penulis, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

#### **1. Bagi Siswa**

Untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Raja Basa Kecamatan 2 Raja Basa, Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013 sebaiknya menggunakan modifikasi alat berupa bola plastik yang diisi semen dengan ukuran berat yang berbeda .

#### **2. Bagi Guru**

Sebaiknya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman bagi guru untuk bahan acuan pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk pedoman dalam mengajar khususnya pada materi tolak peluru.

### 3. Bagi Peneliti

Sebaiknya hasil penelitian ini dijadikan sebagai bahan pengalaman dan pengetahuan mengenai upaya peningkatan gerak dasar tolak peluru.