

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Metode visualisasi berupa gambar – gambar visualisasi dapat memperbaiki gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas 5 SD Negeri Taman Asri Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan.
2. Metode visualisasi berupa gambar – gambar visualisasi dapat meningkatkan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas 5 SD Negeri Taman Asri Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan.

B. Saran

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan adalah :

1. Peneliti mengetahui upaya penggunaan metode belajar yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing.
2. Siswa-siswi kelas 5 SD Negeri Taman Asri Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan Tahun Ajaran 2011/2012, agar selalu berupaya meningkatkan kemampuannya baik pengetahuan maupun keterampilan motoriknya, khususnya pada keterampilan gerak dasar lempar lembing.

3. Guru Pendidikan Jasmani SD Negeri Taman Asri Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan Tahun Ajaran 2011/2012, dapat mencoba strategi pembelajaran dengan menggunakan metode visualisasi.
4. Sekolah SD Negeri Taman Asri Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan Tahun Ajaran 2011/2012, agar memperhatikan bahwa model pembelajaran berperan penting dalam pembelajaran khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani.