

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan modifikasi cakram yang terbuat dari dua buah piring plastik yang disatukan pada siklus pertama dapat memperbaiki kemampuan gerak dasar lempar cakram pada siswa kelas VIII A SMP Xaverius 2 Bandar Lampung.
2. Dengan modifikasi cakram yang terbuat dari dua buah piring plastik yang disatukan dan diisi dengan kertas di dalamnya pada siklus kedua dapat memperbaiki kemampuan gerak dasar lempar cakram pada siswa kelas VIII A SMP Xaverius 2 Bandar Lampung.
3. Dengan modifikasi cakram yang terbuat dari kayu pada siklus ketiga dapat memperbaiki kemampuan gerak dasar lempar cakram pada siswa kelas VIII A SMP Xaverius 2 Bandar Lampung.
4. Proses pembelajaran gerak dasar lempar cakram yang dilakukan melalui tiga siklus telah mencapai keadaan yang maksimal yaitu meningkatkan gerak dasarnya saja.

### **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Dalam usaha meningkatkan efektifitas pembelajaran gerak dasar lempar cakram dapat digunakan modifikasi alat pembelajaran dengan cakram yang terbuat dari dua buah piring plastik yang disatukan pada siklus pertama, cakram yang terbuat dari dua buah piring plastik yang disatukan dan diisi dengan kertas di dalamnya pada siklus kedua, dan cakram yang terbuat dari kayu pada siklus ketiga.
2. Pada penelitian pembelajaran gerak dasar lempar cakram masih belum tercapai ketuntasan belajar sebesar 100% atau semua siswa belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini dapat diteliti kembali guna menentukan tindakan yang lebih tepat agar dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar lempar cakram pada cabang olahraga Atletik.