

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah dengan menggunakan alat bantu yang dimodifikasi berupa bola kertas, bola plastik dan bola kasti dapat meningkatkan pembelajaran menangkap bola dengan satu tangan pada siswa-siswi kelas IV SDN 8 Gedong Air Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011-2012 dapat meningkat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Untuk siswa

Perlu diperhatikan agar pada saat mengikuti pembelajaran gerak dasar menangkap bola dengan satu tangan, lakukanlah dengan sungguh-sungguh karena suatu latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan mendapatkan hasil yang memuaskan.

2. Kepada guru penjaskes

Diharapkan dapat memanfaatkan dan menggunakan alat bantu yang telah di modifikasi yang dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar menangkap bola dengan satu tangan.

3. Bagi Program Studi Penjaskes Universitas Lampung

Dalam upaya mengembangkan pengetahuan dan kemampuan olahraga khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan metode mengajar keterampilan gerak terutama pada permainan bola kecil.

4. Pada Peneliti Lain

Pembelajaran gerak dasar melempar bola 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 dan menarik agar dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar menangkap bola dengan satu tangan.