

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dengan demikian berdasarkan hasil data maka dapat kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa “ Dengan menggunakan modifikasi peluru Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pandan Nauli Tapanuli Tengah Tahun Ajaran 2014/2015.”

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran tentang cara memegang peluru, sikap awalan, sikap tolakan dan sikap akhir posisi badan setelah menolakkan peluru dengan menggunakan modifikasi peluru dalam peningkatan proses pembelajaran penjas khususnya pada materi tolak peluru gaya ortodoks.
2. Agar pihak sekolah memperhatikan sarana dan prasarana sekolah guna mendukung proses tolak peluru gaya ortodoks yang lebih efektif dan efisien.
3. Sebagai rujukan bagi para pembaca yang akan melakukan penelitian dengan menggunakan modifikasi peluru.
4. Dan diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan kelas khususnya dengan menggunakan modifikasi peluru