

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan SMP Negeri 7 Gorontalo dengan sampel penelitian adalah siswa kelas VIIIc sebanyak 30 orang siswa. Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen. Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali. Pengumpulan data pertama dilakukan pada saat tes awal (*pretest*) kemampuan melakukan roll depan baik sebelum menerapkan metode pembelajaran demonstrasi. Pengumpulan data kedua dilakukan pada saat tes akhir (*posttest*) kemampuan melakukan roll depan baik pada awalan berdiri maupun awalan jongkok sesudah menerapkan metode pembelajaran demonstrasi. Berdasarkan hasil analisis data, dapat diambil suatu simpulan bahwa penerapan metode pembelajaran demonstrasi dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan siswa melakukan roll depan dan baik itu roll belakang dengan awalan jongkok maupun roll belakang dengan awalan berdiri. Hal ini sesuai dengan hasil analisis data pada awalan jongkok maupun berdiri nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} . Pada awalan jongkok, nilai t_{hitung} 40,11 dan sedangkan nilai t_{tabel} 2,76.. Nilai t_{tabel} tersebut berdasarkan pada jumlah derajat kebebasan (*db*) yaitu 19 dengan taraf signifikansi (α) 0,01 atau tingkat kepercayaannya 99 %.

5.2 Saran

Berdasarkan pengalaman peneliti selama pelaksanaan penelitian, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut.

1. Dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam olahraga senam khususnya untuk roll depan itu roll depan dengan awalan berdiri maupun awalan jongkok, peneliti memberikan saran bahwa untuk meningkatkan hal tersebut dapat menggunakan metode pembelajaran demonstrasi .
2. Dalam penerapan metode pembelajaran demonstrasi, pelatihan dan teknik yang digunakan dalam roll depan perlu dipermantap dan penerapannya harus dilakukan secara berkesinambungan sehingga hasil yang diperoleh menjadi maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Candra, Sodikin dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Nasional

Hadi, Sutrisno. 1996. *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta. Yayasan fakultas UGM

Hadjarati, Hartono. 2009. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Gorontalo. UNG

Hardono, FX dan Sahuri. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMK Kelas X*. Jakarta. PT. Galaksi Puspa Mega

John dan mary Jean Traetta. 2008. *Dasar-dasar Senam*. Bandung. Angkasa bandung

Muhajir. 2003. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani*. Jakarta

2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jilid I Kelas IX SMA*. Bandung. PT. Gelora Aksara Pratama

Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani untuk SMP*. Jakarta. PT. Erlangga

Sudjana. 2000. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Suharsimin, Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian suatu Pendidikan Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta

Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.

1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.

Suherman, Adang. 2001. *Assasmen Belajar dalam Pendidikan Jasmani*. Depdiknas

Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 untuk SMP Kelas VIII*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 untuk SMP Kelas IX*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

Suyati, dkk. 2002. *Modul Senam Universitas Terbuka*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional

Syarifudin, Aip. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Depdikbud

Winarno Surahmad. 1980. *Metodologi Penelitian*. Bandung. IKIP Bandung
<http://www.konidki.or.id/porsani/PD-Porsani>: 2009:06

<http://www.pbprimaciptautama.blogspot.com/20falsafah-pendidikan-jasmani.html>