

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di SMP Negeri 5 Gorontalo dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 20 orang siswa yang tergabung dalam satu kelompok eksperimen. Adapun permasalahan yang diteliti yaitu apakah dengan penggunaan model pembelajaran pola gerak dominan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar senam ketangkasan siswa. Dari hasil penelitian diperoleh  $t_{hitung} = 23,29 > t_{(0,995)(15)} = 2,86$  menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran pola gerak dominan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar senam ketangkasan siswa.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan pengalaman dan hal-hal yang ditemukan selama pelaksanaan penelitian, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut.

1. Untuk mendapatkan hasil belajar senam ketangkasan yang maksimal bagi siswa, maka salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan yaitu dengan menggunakan model pembelajaran pola gerak dominan.
2. Dalam pembelajaran senam, guru hendaknya memberikan porsi latihan senam ketangkasan secara rutin bagi siswa karena tanpa dilakukan secara rutin maka hasil belajar senam ketangkasan siswa tidak akan tercapai dengan maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Benny A. Pribadi (2009) (penerbit PT. Gramedia)
- Crow (1958) : <http://www.membuatblog.web.id/2010/06/hakikat-belajar-dan-pembelajaran.html>
- Erman (2003) <http://spupe07.wordpress.com/2009/12/24/hakikat-evaluasi-pembelajaran-pai-menurut-ktsp/>
- Furchan, Arief. 1982. *Pengantar penelitian dalam Pendidikan (Terjemahan)*. Surabaya: Usaha nasional.
- Husdarata .2009.Manajemen Pendidikan Jasmani.
- Mukhlolid, M.Pd (2004) pendidikan jasmani dan kesehatan (Jakarta, penerbit PT, Gramedia
- Nana Sudjana (2005)(penerbit PT. Gramedia)
- Oemar Hamalik. (1995). <http://spupe07.wordpress.com/2009/12/24/hakikat-evaluasi-pembelajaran-pai-menurut-ktsp/>
- Prof. Dr.Winarno Surachmad (1961),  
<http://www.sarjanaku.com/2012/04/pengertian-metode-menurut-para-ahli.html>
- Pasaribu dan simanjutak (1982):  
<http://www.sarjanaku.com/2012/04/pengertian-metode-menurut-para-ahli.html>
- Suharsimi Arikunto (2004)  
; <http://www.bukabuku.com/browse/bookdetail/2010000048313/dasar-dasar-evaluasi-pendidikan-edisi-2.html>
- Viviane dan Gilbert de Lansheere (1984)  
<http://spupe07.wordpress.com/2009/12/24/hakikat-evaluasi-pembelajaran-pai-menurut-ktsp/>
- Worthen dan Sanders (1979)  
<http://spupe07.wordpress.com/2009/12/24/hakikat-evaluasi-pembelajaran-pai-menurut-ktsp/>
- Witherington (1952)<http://www.membuatblog.web.id/2010/06/hakikat-belajar-dan-pembelajaran.html>
- www.Pojukpenjas.Blogspot.com

**Format Pengamatan Penguasaan Keterampilan Dan Hasil Belajar Senam  
Ketangkasan Pada Siswa Kelas VII SMPN 5 Gorontalo**

Nama : .....

Aspek Yang Dinilai / Diukur Pada Tes Awal	Bentuk Tes	Nilai					Jumlah	Hasil
		1	2	3	4	5		
1. Senam ketangkasan sederhana tanpa alat a) Gerakan keseimbangan yang berporos pada salah satu tumpuan kaki, dengan keadaan diam di tempat	a) Berdiri dengan kaki lurus ke depan selama lima detik b) Berdiri dengan kaki lurus ke belakang selama lima detik							
b) Gerakan lompat di tempat sambil mengubah arah saat di udara	a) Lompat di tempat yang disertai dengan putaran tubuh sambil mengubah arah 90 <sup>0</sup> ke samping kanan b) Lompat di tempat yang disertai dengan putaran tubuh sambil mengubah arah 90 <sup>0</sup> ke samping kiri c) Lompat di tempat yang disertai dengan putaran tubuh sambil mengubah arah 180 <sup>0</sup> ke samping kanan d) Lompat di tempat yang disertai dengan putaran tubuh sambil mengubah arah 180 <sup>0</sup> ke samping kiri							
2. Senam ketangkasan sederhana menggunakan alat a) Keterampilan gerakan guling depan	1. Sikap awal a) Posisi tangan saat berada di matras b) Posisi dagu saat menempel di leher c) Dan posisi saat memasukan kepala diantara ke-dua tangan 2. Sikap akhir: Posisi jongkok ataupun berdiri							
<b>TOTAL</b>								

PREDIKAT	SKOR	KETUNTASAN (%)
SM ( Sangat Mampu)	5	85 – 100
M ( Mampu )	4	75 -84
C ( Cukup )	3	60 -74
K ( Kurang )	2	40 -59
SK ( Sangat Kurang )	1	0 – 39

**Format Pengamatan Penguasaan Keterampilan Dan Hasil Belajar Senam  
Ketangkasan Pada Siswa Kelas VII SMPN 5 Gorontalo**

Nama : .....

Aspek Yang Dinilai / Diukur Pada Tes Akhir	Bentuk Tes	Nilai					Jumlah	Hasil
		1	2	3	4	5		
1. Senam ketangkasan sederhana tanpa alat a) Gerakan keseimbangan yang berporos pada salah satu tumpuan kaki, dengan keadaan diam di tempat	a) Berdiri dengan kaki lurus ke depan selama lima detik b) Berdiri dengan kaki lurus ke belakang selama lima detik							
b) Gerakan lompat di tempat sambil mengubah arah saat di udara	a) Lompat di tempat yang disertai dengan putaran tubuh sambil mengubah arah 90 <sup>0</sup> ke samping kanan b) Lompat di tempat yang disertai dengan putaran tubuh sambil mengubah arah 90 <sup>0</sup> ke samping kiri c) Lompat di tempat yang disertai dengan putaran tubuh sambil mengubah arah 180 <sup>0</sup> ke samping kanan d) Lompat di tempat yang disertai dengan putaran tubuh sambil mengubah arah 180 <sup>0</sup> ke samping kiri							
2. Senam ketangkasan sederhana menggunakan alat a) Tes keterampilan gerakan guling depan	1. Sikap awal a) Posisi tangan saat berada di matras b) Posisi dagu saat menempel di leher c) Dan posisi saat memasukan kepala diantara ke-dua tangan 2. Sikap akhir: Posisi jongkok ataupun berdiri							
<b>TOTAL</b>								

PREDIKAT	SKOR	KETUNTASAN (%)
SM ( Sangat Mampu )	5	85 – 100
M ( Mampu )	4	75 -84
C ( Cukup )	3	60 -74
K ( Kurang )	2	40 -59
SK ( Sangat Kurang )	1	0 – 39

**Daftar Nilai Hasil Belajar Senam Ketangkasan  
Siswa Kelas VII SMPN 5 Gorontalo**

**(PRETEST)**

NO	NAMA	L/P	SKOR PER INDIKATOR			JLH	HASIL	PREDIKAT				
			A	B	C			SM	M	C	K	SK
1	Aldi Baune	L	2.5	2.5	2.75	7,75	2,58				✓	
2	Gunawan	L	2	2.75	2.5	7,25	2,42				✓	
3	Mohamad Yusril R. Katili	L	2.5	2.25	2.75	7,5	2,50				✓	
4	Bogas Muhamad	L	2	2.5	2.5	7	2,33				✓	
5	Kisman Ladiku	L	2	2.25	4.5	8,75	2,92				✓	
6	Farhan Taha	L	3	2.5	2.75	8,25	2,75				✓	
7	Rahmat Kadiu	L	2	2.75	2.25	7	2,33				✓	
8	Dandi Abdullah	L	2	2.75	2.5	7,25	2,42				✓	
9	Riksal Zakaria	L	2.5	3	2.5	8	2,67				✓	
10	Abdul Rahim	L	2.5	3	2.25	7,75	2,58				✓	
11	Alimudin Ali	L	2.5	2.75	2.75	8	2,67				✓	
12	Masrun Suma	L	2	3	2.5	7,5	2,50				✓	
13	Eka Mulyani	P	2.5	2.5	2	7	2,33				✓	
14	Siska Karim	P	3	2.75	2.25	8	2,67				✓	
15	Claudia Arkani	P	2.5	2.25	2.75	7,5	2,50				✓	
16	Anisa Katili	P	2	2.25	2.5	6,75	2,25				✓	
17	Murfitrah Botutihe	P	2.5	2.25	3	7,75	2,58				✓	
18	Risna R. Duhe	P	2	3	2.5	7,5	2,50				✓	
19	Irawati Apung	P	2.5	2.5	2.25	7,25	2,42				✓	
20	Fadila Datahu	P	2	2.5	2.75	7,25	2,42				✓	
<b>JUMLAH</b>			<b>46,5</b>	<b>52</b>	<b>52,5</b>	<b>151</b>	<b>50,33</b>				<b>20</b>	
<b>RATA - RATA</b>			<b>2,33</b>	<b>2,6</b>	<b>2,63</b>	<b>7,55</b>	<b>2,52</b>					
<b>PRESENTASE KETUNTASAN</b>												

Keterangan indikator pengamatan

- A = Gerakan keseimbangan yang berporos pada salah satu tumpuan kaki, dengan keadaan diam di tempat  
 B = Gerakan lompat di tempat sambil mengubah arah saat di udara  
 C = Tes keterampilan gerakan guling depan

Gorontalo, Desember 2012

Pengamat / Penilai

(TUWENDI EKA PUTRA)

PREDIKAT	SKOR	KETUNTASAN (%)
SM ( Sangat Mampu )	5	85 – 100
M ( Mampu )	4	75 -84
C ( Cukup )	3	60 -74
K ( Kurang )	2	40 -59
SK ( Sangat Kurang )	1	0 – 39

$$\text{Ketuntasan} = \frac{\text{Hasil}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 \%$$

**Daftar Nilai Hasil Belajar Senam Ketangkasan  
Siswa Kelas VII SMPN 5 Gorontalo**

(POSTTEST)

NO	NAMA	L/P	SKOR PER INDIKATOR			JLH	HASIL	PREDIKAT					
			A	B	C			SM	M	C	K	SK	
1	Aldi Baune	L	4	4	4,75	12,75	4,25	✓					
2	Gunawan	L	4,5	4,5	4	13	4,33	✓					
3	Mohamad Yusril R. Katili	L	4,5	4,5	4,25	13,25	4,42	✓					
4	Bogas Muhamad	L	4	4,25	4	12,25	4,08	✓					
5	Kisman Ladiku	L	4	4,25	4,5	12,75	4,25	✓					
6	Farhan Taha	L	4,5	4,5	4,5	13,5	4,50	✓					
7	Rahmat Kadiu	L	4,5	4,25	4,5	13,25	4,42	✓					
8	Dandi Abdullah	L	4	4,75	4,25	13	4,33	✓					
9	Riksal Zakaria	L	4	4,75	4,25	13	4,33	✓					
10	Abdul Rahim	L	4,5	4,75	4,5	13,75	4,58	✓					
11	Alimudin Ali	L	4,5	4,5	4,25	13,25	4,42	✓					
12	Masrun Suma	L	4	4,75	4,5	13,25	4,42	✓					
13	Eka Mulyani	P	4	4,75	3,75	12,5	4,17	✓					
14	Siska Karim	P	3,5	4,75	3	11,25	3,75		✓				
15	Claudia Arkani	P	3,5	4	4	11,5	3,83		✓				
16	Anisa Katili	P	3,5	4,25	4	11,75	3,92		✓				
17	Murfitrah Botutihe	P	3,5	4	4,75	12,25	4,08	✓					
18	Risna R. Duhe	P	3,5	4,75	3,25	11,5	3,83		✓				
19	Irawati Apung	P	3,5	4	3	10,5	3,50			✓			
20	Fadila Datahu	P	2,5	4,25	4	10,75	3,58			✓			
<b>JUMLAH</b>			<b>78,5</b>	<b>88,5</b>	<b>82</b>	<b>249</b>	<b>83,00</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			
<b>RATA - RATA</b>			<b>3,93</b>	<b>4,43</b>	<b>4,1</b>	<b>12,45</b>	<b>4,15</b>						
<b>PRESENTASE KETUNTASAN</b>													

Keterangan indikator pengamatan

- A = Gerakan keseimbangan yang berporos pada salah satu tumpuan kaki, dengan keadaan diam di tempat  
 B = Gerakan lompat di tempat sambil mengubah arah saat di udara  
 C = Tes keterampilan gerakan guling depan

Gorontalo, Desember 2012

Pengamat / Penilai

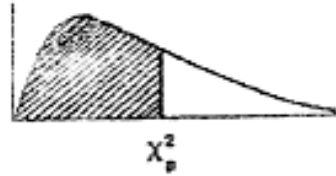
(TUWENDI EKA PUTRA)

PREDIKAT	SKOR	KETUNTASAN (%)
SM ( Sangat Mampu )	5	85 – 100
M ( Mampu )	4	75 -84
C ( Cukup )	3	60 -74
K ( Kurang )	2	40 -59
SK ( Sangat Kurang )	1	0 – 39

$$\text{Ketuntasan} = \frac{\text{Hasil}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 \%$$

Daftar Nilai Presentil Untuk Distribusi  $\chi^2$

DAFTAR C  
 Nilai Persentil  
 Untuk Distribusi  $\chi^2$   
 $\nu = dk$   
 (Bilangan Dalam Badan Daftar Menyatakan  $\chi^2_p$ )



$\nu$	$\chi^2_{0,995}$	$\chi^2_{0,99}$	$\chi^2_{0,975}$	$\chi^2_{0,95}$	$\chi^2_{0,90}$	$\chi^2_{0,10}$	$\chi^2_{0,05}$	$\chi^2_{0,025}$	$\chi^2_{0,01}$	$\chi^2_{0,005}$
1	7,88	6,63	5,02	3,84	2,71	0,016	0,004	0,001	0,0002	0,000
2	10,6	9,21	7,38	5,99	4,61	0,211	0,103	0,051	0,0201	0,010
3	12,8	11,3	9,35	7,81	6,25	0,584	0,352	0,216	0,115	0,072
4	14,9	13,3	11,1	9,49	7,78	1,06	0,711	0,484	0,297	0,207
5	16,7	15,1	12,8	11,1	9,24	1,61	1,15	0,831	0,554	0,412
6	18,5	16,9	14,4	12,8	10,6	2,20	1,64	1,24	0,872	0,676
7	20,3	18,5	16,0	14,1	12,0	2,83	2,17	1,69	1,24	0,989
8	22,0	20,1	17,5	15,5	13,4	3,49	2,73	2,18	1,65	1,34
9	23,6	21,7	19,0	16,9	14,7	4,17	3,33	2,70	2,09	1,73
10	25,2	23,2	20,5	18,3	16,0	4,87	3,94	3,25	2,56	2,16
11	26,8	24,7	21,9	19,7	17,3	5,58	4,57	3,82	3,05	2,60
12	28,3	26,2	23,3	21,0	18,5	6,30	5,23	4,40	3,57	3,07
13	29,8	27,7	24,7	22,4	19,8	7,04	5,89	5,01	4,11	3,57
14	31,3	29,1	26,1	23,7	21,1	7,79	6,57	5,63	4,66	4,07
15	32,8	30,6	27,5	25,0	22,3	8,55	7,26	6,26	5,23	4,60
16	34,3	32,0	28,8	26,3	23,5	9,31	7,96	6,91	5,81	5,14
17	35,7	33,4	30,2	27,6	24,8	10,1	8,67	7,56	6,41	5,70
18	37,2	34,8	31,5	28,9	26,0	10,9	9,39	8,23	7,01	6,26
19	38,6	36,2	32,9	30,1	27,2	11,7	10,1	8,91	7,63	6,84
20	40,0	37,6	34,2	31,4	28,4	12,4	10,9	9,59	8,26	7,43
21	41,4	38,9	35,5	32,7	29,6	13,2	11,6	10,3	8,90	8,03
22	42,8	40,3	36,8	33,9	30,8	14,0	12,3	11,0	9,54	8,64
23	44,2	41,5	38,1	35,2	32,0	14,8	13,1	11,7	10,2	9,26
24	45,6	43,0	39,4	36,4	33,2	15,7	13,8	12,4	10,9	9,89
25	46,9	44,3	40,6	37,7	34,4	16,5	14,6	13,1	11,5	10,5
26	48,3	45,6	41,9	38,9	35,6	17,3	15,4	13,8	12,2	11,2
27	49,6	47,0	43,2	40,1	36,7	18,1	16,2	14,6	12,9	11,8
28	51,0	48,3	44,5	41,3	37,9	18,9	16,9	15,3	13,6	12,5
29	52,3	49,6	45,7	42,6	39,1	19,8	17,7	16,0	14,3	13,1
30	53,7	50,9	47,0	43,8	40,3	20,6	18,5	16,8	15,0	13,8
40	66,8	63,7	59,3	55,8	51,8	29,1	26,5	24,4	22,2	20,7
50	79,5	76,2	71,4	67,5	63,2	37,7	34,8	32,4	29,7	28,0
60	92,0	88,4	83,3	79,1	74,4	46,5	43,2	40,5	37,5	35,5
70	104,2	100,4	95,0	90,5	85,5	55,3	51,7	48,8	45,4	43,3
80	116,3	112,3	106,6	101,9	96,6	64,3	60,4	57,2	53,5	51,2
90	128,3	124,1	118,1	113,1	107,6	73,3	69,1	65,6	61,8	59,2
100	140,2	135,8	129,6	124,3	118,6	82,4	77,9	74,2	70,1	67,3

Sumber: Metoda Statistika, DR. Sudjana, M.A., M.Sc., Tarsito, Bandung, 2982.





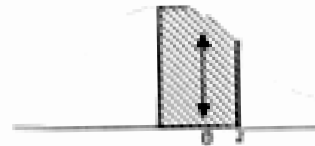
## Daftar Nilai Presentil Untuk Distribusi t

## LAMPIRAN: V

Nilai Presentil untuk Distribusi t

NU = db

(Bilangan dalam Badan Daftar Menyatakan t)



NU	$t_{0,995}$	$t_{0,990}$	$t_{0,975}$	$t_{0,950}$	$t_{0,900}$	$t_{0,850}$	$t_{0,800}$	$t_{0,750}$	$t_{0,700}$	$t_{0,650}$
1	63,66	31,82	12,71	6,31	3,08	1,376	1,000	0,727	0,325	0,158
2	9,92	6,96	4,30	2,92	1,89	1,061	0,816	0,617	0,289	0,142
3	5,84	4,54	3,18	2,35	1,64	0,978	0,765	0,584	0,277	0,137
4	4,60	3,75	2,78	2,13	1,53	0,941	0,741	0,569	0,271	0,134
5	4,03	3,36	2,57	2,02	1,48	0,920	0,727	0,559	0,267	0,132
6	3,71	3,14	2,45	1,94	1,44	0,906	0,718	0,553	0,265	0,131
7	3,50	3,00	2,36	1,90	1,42	0,896	0,711	0,549	0,263	0,130
8	3,36	2,90	2,31	1,86	1,40	0,889	0,700	0,546	0,262	0,130
9	3,25	2,82	2,26	1,83	1,38	0,883	0,703	0,543	0,261	0,129
10	3,17	2,76	2,23	1,81	1,37	0,879	0,700	0,542	0,280	0,129
11	3,11	2,72	2,20	1,80	1,36	0,876	0,697	0,540	0,200	0,129
12	3,06	2,68	2,18	1,78	1,36	0,873	0,695	0,539	0,259	0,128
13	3,01	2,65	2,16	1,77	1,35	0,870	0,694	0,538	0,259	0,128
14	2,98	2,62	2,14	1,76	1,34	0,868	0,692	0,537	0,258	0,128
15	2,95	2,60	2,13	1,75	1,34	0,866	0,691	0,536	0,258	0,128
16	2,92	2,58	2,12	1,75	1,34	0,865	0,690	0,535	0,258	0,128
17	2,90	2,57	2,11	1,74	1,33	0,863	0,689	0,534	0,257	0,128
18	2,88	2,55	2,10	1,73	1,33	0,862	0,688	0,534	0,257	0,127
19	2,86	2,54	2,09	1,73	1,33	0,861	0,638	0,533	0,257	0,127
20	2,84	2,53	2,09	1,72	1,32	0,860	0,687	0,533	0,257	0,127
21	2,83	2,52	2,08	1,72	1,32	0,859	0,686	0,532	0,257	0,127
22	2,82	2,51	2,07	1,72	1,32	0,858	0,686	0,532	0,256	0,127
23	2,81	2,50	2,07	1,71	1,32	0,858	0,685	0,532	0,256	0,127
24	2,80	2,49	2,08	1,71	1,32	0,857	0,685	0,531	0,256	0,127
25	2,79	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
26	2,78	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
27	2,77	2,47	2,05	1,70	1,31	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
28	2,76	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,683	0,530	0,256	0,127
29	2,76	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
30	2,75	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
40	2,70	2,42	2,02	1,68	1,30	0,851	0,681	0,529	0,255	0,126
60	2,66	2,39	2,00	1,67	1,30	0,848	0,679	0,527	0,254	0,126
120	2,62	2,36	1,98	1,66	1,29	0,845	0,677	0,526	0,254	0,126
∞	2,58	2,33	1,96	1,645	1,28	0,842	0,674	0,524	0,253	0,126

Sumber: Statistical Tables for Biological, Agricultural and Medical Research, Fisher, R.A. dan Yates F. Table 111, Oliver & Boyd Ltd. Edinburgh.

$t_{0,995}$  untuk tes 2 ekor dengan  $t_{0,005}$

$t_{0,990}$  untuk tes dua ekor dengan  $t_{0,010}$

DOKUMENTASI









## **CURRICULUM VITAE**



**Tuwendi Eka Putra**, Lahir di Boliyohuto, 29 September 1990 sebagai anak tunggal dari pasangan Bapak Haris Manhiya dan Ibu Retna Mooduto. Menyelesaikan studi pendidikan SD di SDN 2 Sidomulyo Tahun 1996 - 2002, pendidikan SLTP di SMPN Negeri 1 Boliyohuto tahun 2002 – 2005, dan pendidikan selanjutnya di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Tahun 2005 – 2008. Pada tahun 2008 melanjutkan studi ke Universitas Negeri Gorontalo Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan dengan mengambil Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.