

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat dikemukakan beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Metode discovery dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan smash back hand pada permainan tenis meja.
2. Hipotesis penelitian telah terbukti yang dapat dilihat dari peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan smash back hand pada permainan tenis meja pada observasi awal hanya 30% yang dapat melakukan Smash back hand dengan kategori kurang sedangkan 70% berada pada kategori tidak baik. Pada siklus I kemampuan siswa dalam melakukan smash back hand pada permainan tenis meja mengalami peningkatan menjadi 65% siswa dengan ketogori cukup dan 35% siswa dengan kategori kurang . Sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 80% dengan kategori baik, bahkan terdapat 20 % siswa dengan kategori cukup.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Metode discovery dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan dalam membelajarkan siswa tentang smash back hand pada permainan tenis meja .

2. Perlu dilakukan latihan secara kontinu untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan smash back hand pada permainan tenis meja.
3. Penyediaan fasilitas yang memadai merupakan salah satu prasyarat untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan smash back hand pada permainan tenis meja baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan* Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan
- Illahi. 2012. *Pembelajaran Discovery Strategi dan Mental Vocational Skill*. Yogyakarta: Diva Press
- Isnaini dan Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud Dirjen Dikti PPTK Jakarta
- Isnaini dan Sabarini,. 2010. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Depdikbud. Jakarta
- Joni Lech, 2007. *Bimbingan Bermain Tenis Meja*, Mutiara Jakarta. Gramedia
- Mashar dan Dinarhayu, 2010 . *Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan*, Jakarta: kemdiknas,
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Napitupulu, 2009. *Permainan Tenis Meja*, Jakarta, Gramedia
- Rohani. 2011. *Seri Pendidikan Jasmani dan Olah Raga. Tenis meja*. Bandung: PT Widya Duta Grafika
- Rudiniagara . 2009. *Tenis meja*. Jakarta: PT Indahjaya Adipratama.
- Simpson. 2008. *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Pioneer Jaya
- Soedhamono. 2012. *Jenis dan Teknik Pukulan Push Dalam Tenis Meja. (Online) tersedia di <http://www.soedarmono.com/2012/09/jenis-dan-teknik-pukulan-push-dalam.html>*
- Sutrisno dan Kafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan II*. Jakarta: CV Putra Nugraha

Wishati dan Santosa. 2012. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. PT Rineka Cipta. Jakarta

Talulesi. 2008. *Diktat Bermain Tennis Meja*, Penerbit Ujung Pandang, 1980.

Wikipedia. 2009. *Tenis meja*. (Online) Tersedi di [http www.//id.wikipedia.org/wiki/Tenis meja](http://www.id.wikipedia.org/wiki/Tenis_meja)