

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat di simpulkan sebagai berikut:

- a. Terjadi peningkatan dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa dalam melakukan pukulan *forehand*. Pada observasi awal sebesar 53,14. Setelah diadakan tindakan siklus satu (I) terjadi peningkatan sebesar 70,37. Namun pada nilai capaian pada siklus satu masih juga belum memenuhi indikator kinerja yang diharapkan, untuk itu di adakan lagi siklus dua (II). Setelah dilaksanakan siklus dua (II) di capai nilai sebesar 81,35 dan dinyatakan terjadi peningkatan pukulan *forehand* pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo.
- b. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Dengan menggunakan metode berpasangan maka hasil belajar siswa melakukan pukulan *forehand* siswa kelas VIIIc SMP Negeri 3 Gorontalo dinyatakan meningkat”.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini, yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut: Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran khususnya pada mata pelajaran penjaskes, maka seorang guru harus mengetahui metode atau strategi pembelajaran yang sesuai dengan materi yang di ajarkan.

- a. Latihan berpasangan adalah salah satu strategi pilihan yang baik untuk diterapkan oleh seorang guru penjaskes dalam meningkatkan hasil belajar melakukan pukulan *forehand* pada pembelajaran penjaskes khususnya dalam peningkatan hasil belajar melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.
- b. Dengan berakhir dan berhasilnya penelitian permainan tenis meja ini, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman dan pengembangan dalam kegiatan pembelajaran tenis meja khususnya dalam melakukan pukulan *forehand*.

## DAFTAR PUSTAKA

**Hidayat, Cindar, Alamsyah. (2010).** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

**Mashar, Dwinarhayu.(2010).** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

**Rusman. (2013).** *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. (Edisi Kedua). Jakarta: Rajawali Pers.

**Sutrisno, Khafadi. (2010).** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

**Sarjiyanto, Sujarwadi. (2010).** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

**Suprijono, Agus. (2013).** *Cooperative Learning Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

**Sutrisno, Khafadi. (2010).** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

**Sani, A, Ridwan. (2013).** *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

**Sujarwadi, Sarjiyanto. (2010).** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

**Wisahati, Santosa. (2010).** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.