

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui metode *drill* maka kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa Kelas VII SMP NEGERI 1 TAPA dapat ditingkatkan.
2. Hasil penelitian yang diperoleh di lapangan khususnya siklus pertama untuk (a) cara memegang bet rata-rata keterampilan gerak dasar siswa 67%, selanjutnya (b) Tahap persiapan rata-rata 68,5%, (c) Tahap gerakan 66,5%, dan (d) Akhir gerakan 64% dari indikator yang di harapkan sebesar 80%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa Kelas VII SMP NEGERI 1 TAPA belum seluruhnya memiliki kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.
3. Selanjutnya pada siklus ke dua (a) cara memegang bet rata-rata siswa 80%, selanjutnya (b) Tahap persiapan rata-rata 86%, (c) Tahap gerakan 83%, dan (d) Akhir gerakan 80% dari indikator yang di harapkan sebesar 80%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa Kelas VII SMP NEGERI 1 TAPA seluruhnya sudah memiliki kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja sesuai harapan yaitu sebesar 80% sesuai indicator kinerja yang ditetapkan sebelumnya.

5.2 Saran

Hasil penelitian ini secara nyata dapat melahirkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.
2. Guru hendaknya kreatif dalam metode pembelajaran guna menghindari kejenuhan siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan kemampuan maupun keterampilan gerak dasar siswa, khususnya siswa di sekolah dasar.
4. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan model, metode maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.
5. Guru harus mengetahui masing-masing kelebihan dan kekurangan model, strategi, metode pembelajaran yaitu metode *drill* yang akan di gunakan di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alma, Buchari, dkk. 2009.** *Menguasai Metode dan Terampil Mengajar*. Alfabeta. Bandung.
- Chandra, Sodikin. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Dinas Olahraga dan Pemuda 2004.** *Petunjuk Permainan Tenis Meja*. Jakarta.
- Hodges, Larry. 2007.** *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hadisasmita, Yusup. 1996.** *Ilmu Kepeleatihan Dasar*.
- Hadziq, Khairul. 2013.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Mergahayu Permai. Bandung.
- Majid, Abdul. 2013.** *Strategi Pembelajaran*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Mukholid, Agus. 2004.** *Pendidikan Jasmani Untuk Kelas I SMA*. Solo: Yudhistira.
- Pribadi, Benny. 2011.** *Model ASSURE Untuk Mendesain Pembelajaran Sukses*. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Sarjono. Sumarjo. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Rohman, Muhammad. Amri, Sofan. 2012.** *MANAJEMEN PENDIDIKAN Analisis dan Solusi Terhadap Kinerja Manajemen Kelas dan Strategi Pengajaran yang Efektif*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya.
- Roji. 2009.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Sutarmin. 2007.** *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Sutrisno, Budi. Khafadi, Muhammad. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Uno, Hamzah.** *Metode Pembelajaran*. Gorontalo: Nurul Jannah.
- Wisahati, Aan. Santosa, Teguh. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.