

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui metode berpasangan maka kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola siswa Kelas VIII 3 SMP Negeri 13 Kota Gorontalo dapat ditingkatkan.
2. Hasil penelitian yang diperoleh di lapangan khususnya siklus pertama untuk :
 - a. Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola
 - b. Otot-otot leher dikuatkan/dikeraskan
 - c. Bagian badan yang digunakan untuk menyundul bola adalah dahi, yaitu daerah kepala di atas kedua kening (alis) dibawah rambut kepala.
 - d. Badan ditarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh, yaitu kekuatan otot-otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut, kaki diluruskan, badan di ayun ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
 - e. pada waktu menyundul bola, mata tetap terbuka tidak boleh di pejamkan, selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan, selanjutnya di ikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

Memperoleh hasil 67,88%, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa Kelas VIII 3 SMP NEGERI 13 Kota Gorontalo belum seluruhnya memiliki kemampuan menyundul bola dengan baik dalam permainan sepak bola.

3. Selanjutnya pada siklus ke dua yaitu :
 - a. Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola
 - b. Otot-otot leher dikuatkan/dikeraskan
 - c. Bagian badan yang digunakan untuk menyundul bola adalah dahi, yaitu daerah kepala di atas kedua kening (alis) dibawah rambut kepala.
 - d. Badan ditarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh, yaitu kekuatan otot-otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut, kaki diluruskan, badan di ayun ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
 - e. pada waktu menyundul bola, mata tetap terbuka tidak boleh di pejamkan, selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan, selanjutnya di ikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

Memperoleh nilai 78,65%, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa Kelas VIII 3 SMP Negeri 13 Kota Gorontalo seluruhnya sudah memiliki kemampuan menyundul bola dalam permainan

sepak bola sesuai harapan yaitu sebesar 75% sesuai indikator 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 menyundul bola dalam permainan sepak bola.
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 SMP Negeri 13 Kota Gorontalo.
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 berpasangan yang akan di gunakan di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Rusman, 2013. *Model-model pembelajaran: mengembangkan profesionalisme guru*. Rajawali pers: Jakarta.
- Ridwan abdullah sani, 2013. *Inovasi pembelajaran*. PT Bumi Aksara: Jakarta.
- Suprijono Agus, 2013. *Cooperative learning, tori dan aplikasi PAIKEM*. PUSTAKA PELAJAR: Yogyakarta.
- Luxbacher, A joseph, 2011. *Sepak bola: langkah-langkah menuju sukses*. Rajawali Pers: Jakarta.
- Betty, C eric, 2012. *Latihan metode baru sepakbola serangan*. CV PIONIR JAYA: Bandung.
- Cook malcolm, 2013. *101 drills sepak bola untuk pemain muda usia 12 sampai 16 tahun*. Permata Puri Media: Jakarta Barat.
- Aan sunjata wisahati dan teguh santosa, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. CV Setiaji: Jakarta.
- Budi sutrisno dan muhamad bazin khafadi, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. CV. PUTRA NUGRAHA: Jakarta.
- Faridha Isnaini dan Suranto, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan*. Karya Mandiri Nusa: Jakarta.
- Sri Wahyuni, Sutarmin, dan Pramono, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraaga Dan Kesehatan*. PT Wangsa Jatra Lestari: Jakarta.
- Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT Arya Duta: Jakarta.
- Atmaja Budi Sarjana Dan Bambang Trijono Joko Sunarto, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. CV. Teguh Karya: Jakarta.
- Muhamad ali mashar dan dwinarhayu, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Swadaya Murni: Jakarta.

Aqib Zainal, 2013. *Model-model, media, dan strategi pembelajaran kontekstual (inovatif)*. CV YRAMA WIDYA : Bandung.

Trianto, 2009 *MENDESAIN MODEL PEMBELAJARAN INOVATIF-PROGRESIF : KONSEP LANDASAN, DAN IMPLEMENTASINYA PADA KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)*. Prenada Media : Kencana.

