

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pada pembelajaran atau penerapan metode yang digunakan dalam pelajaran penjas kes khususnya pada permainan tenis meja dengan menggunakan metode berpasangan akan meningkatkan dan kemampuan siswa dalam pukulan *forehand* tersebut telah terbukti meningkat sehingga di sekolah tersebut diharuskan untuk menerapkan materi dengan menggunakan metode berpasangan. Kemudian penerapan dengan menggunakan metode berpasangan juga mempermudah pengetahuan siswa karena ketrampilan pukulan *forehand* yang dilakukan dari observasi awal kemudian siklus I dan dilanjutkan ke siklus II ini mempunyai peningkatan dan telah terbukti mencapai hasil yang maksimal atau indikator yang ditentukan yaitu 75% .

5.2 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

Sebaiknya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seorang guru selalu melaksanakan perbaikan pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas PTK dengan menggunakan metode berpasangan agar ketrampilan siswa dapat meningkat. Khususnya pada permainan tenis meja harusnya menggunakan metode berpasangan. Kemudian guru harus menciptakan suasana yang selalu menyenangkan dan menarik sehingga siswa termotivasi untuk mengikuti mata pelajaran yang penerapan strateginya menggunakan metode berpasangan, sehingga pembelajaran siswa dapat terwujud. Kemudian penerapan ini dapat bermanfaat bagi:

- a) Sekolah, karena penerapan dengan menggunakan metode berpasangan sehingga adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru. Ini sangat bermanfaat dan bisa meningkatkan kemampuan siswa khususnya menggunakan metode berpasangan dalam permainan tenis meja.
- b) Guru, penerapan metode berpasangan ini harus sering dipakai dalam pelajaran penjas dan guru harus menerapkan berbagai macam strategi pembelajaran maupun pendekatan sehingga mampu menciptakan atau memodifikasikan bentuk permainan yang menarik siswa untuk mengikuti pembelajaran.
- c) Siswa, untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar dalam permainan tenis meja khususnya pada pukulan *forehand*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjana Wisahati, Teguh Santosa,** *Pendidikan Jasmani kesehatan Dan Olahraga* untuk SMP/MTs keas VIII, CV setiaji.
- Ahmadi, lif khoiru. 2011.** *Strategi pembelajaran berorientasi KTSP.*
- Atmasubrata, Ginanjar. 2012,** *serba tahu dunia olahraga.* Bandung:dafa publishing.
- Budi Sutrisno,Muhamad Bazin Khafadi,** *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 2* Untuk SMP/MTs Kelas VIII, CV Putra Nugraha
- Chandra, sodikin. 2010,** *Pendidikan Kasmani Olahraga Dan Kesehatan,* Jakarta: PT Arya Duta.
- Isnaini, Farida, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS VIII.* Jakarta: Karya Mandiri Nusa
- Jaya S. Try. 2010,** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Unutuk SD/MI V.* Jakarta: Pusat Perbukuan
- Miftahul huda.2014.**COOPERATIVE LEARNING,metode,teknik dan struktur model penerapan.
- Dwinahrayu,Mohammad Ali Mashar** pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan,untuk sekolah menengah pertama Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Rosdiani, Dini. 2012,** *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Bandung: Alfabet.
- Rusman. 2012,** *Model-Model Pembelajaran.* Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Sarjiyanto, Dwi. 2010,** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta: PT Intan Pariwara
- Setyono, Ari Hendro. 2011** *pembelajaran akselerasi.* Jakarta:PT prestasi pustakarya.
- Sujawardi. 2010,** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS VII.* Jakarta: Intan Pariwara
- Suprijono, Agus, 2013,** *Cooperative Learning.* Yogyakarta:Pustaka Belajar
- Suwandi. 2010,** Penjasorkes 4 SD/MI. Jakarta: Pusat Perbukuan
- Zainal Aqib. 2013** *Model-Model Media Dan Stategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif).*

