

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang di paparkan di atas pada bab sebelumnya, maka dapat menyimpulkan bahwa:

- a. Pembelajaran dengan menggunakan metode berpasangan dapat meningkatkan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis lapangan. Karena metode ini siswa dapat aktif dalam mengikuti pembelajaran.
- b. Berdasarkan standar penilaian tersebut, penelitian tindakan kelas ini menunjukkan hasil seperti terlampir pada observasi awal melakukan pukulan forehand siswa pada permainan tenis meja yakni bahwa dari 24 siswa yang di amati , terdapat 23 siswa (95,83%) yang masuk kategori (KS) Kurang sekali, dan 1 siswa (4,17%) yang masuk kategori (K) kurang dengan nilai rata-rata 23,17.
- c. Pada siklus I hasil melakukan pukulan forehand pada permainan tenis meja telah meningkat yakni, 1 siswa (4,17%) yang masuk klasifikasi baik, 10 siswa (41,67%) yang masuk klasifikasi cukup, 13 siswa (54,16%) yang masuk klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 48,17.
- d. Pada siklus II hasil yang dicapai dalam siklus ini yakni 2 siswa (8,33%) yang masuk klasifikasi sangat baik, 15 siswa (62,5%) yang masuk klasifikasi baik, dan 7 siswa (29,17%) yang masuk klasifikasi cukup

dengan nilai rata-rata 76,83 maka hal ini sudah mencapai ketentasan yang dikehendaki yaitu sebesar 76%.

5.2 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka dapat di sarankan hal-hal sebagai berikut.

- a. Bagi sekolah sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan langkah-langkah yang diperlukan dalam meningkatkan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja, terutama memberikan kesempatan kepada guru untuk mengembangkan metode berpasangan yang akan digunakan dalam setiap kegiatan belajar mengajar.
- b. Bagi guru diharapkan lebih kreatif dalam menggunakan model pembelajaran yang akan digunakan dalam setiap kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjasokes, karena metode berpasangan ini dapat di terapkan pada semua kompetensi dasar. Artinya bahwa, harus ada kesesuaian antara materi pembelajaran dan metode berpasangan.
- c. Bagi siswa hendaknya dapat membiasakan diri untuk lebih aktif dalam setiap kegiatan belajar mengajar dengan penerapan metode berpasangan dan di harapkan siswa merasa senang bermain tenis meja, sehingga tidak ada anggapan bahwa mater permainan tenis meja sulit dan membosankan,

Daftar Pustaka

- Aqib Zainal.2013.** *Model-model,media, dan strategi pembelajaran kontekstual (Inovatif).*CV. Yrama Widya: Bandung
- Candra, Sanoesi.2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1.*PT. Arya Duta: Jakarta
- Hadziq, Khairul.2013.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1.* Yrama Widya: Bandung.
- Hidayat, Yusuf dkk.2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Armico: Jakarta.
- Husdarta, dan Saputra.2013.** *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan.* Alfabeta: Bandung
- Isnaini,Faridan dan Sri Santoso Sabarini.2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Mediatama:Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan kebudayaan RI.2013.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Politeknik Negeri Media Kreatif: Jakarta.
- Maryani, Eli dan Jaja Suharja Husdarta.2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3.* Visindo Media Persada: Jakarta.
- Mashar, Dwinarhayu. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Swadaya Murni: Jakarta.
- Rusman.2010.** *Model-model Pembelajaran.*PT. Rajagrafindo Persada: Jakarta.
- Sani, Ridwan Abdullah.2013.** *Inovasi Pembelajaran.*PT.Bumi Aksara: Jakarta.
- Sarjana Budi, dan Sunarto Joko.2010** *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.* CV. Teguh Karya: Jakarta
- Sarjiyanto, dan Sujawardi.2010.** *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.*PT. Intan Perwira: Jakarta
- Sarjono, dan Sumarjo.2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* CV. Aneka Ilmu: Jakarta.

Suprijono, Agus.2013. *Cooperative Learning*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

Sutrisno, Khadafi.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3.CV.*

Putra Nugraha: Jakarta

Wisahati,Aan Sunjata dan Teguh Santosa.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2. CV. Setiaji: Jakarta*