

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan oleh peneliti, telah terjadi peningkatan pada keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja dengan menggunakan metode latihan sebagaimana telah dipaparkan, dengan kesimpulan penelitian adalah berdasarkan kelemahan-kelemahan yang terjadi pada keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja yang dilakukan oleh siswa SMA Negeri 1 Tilamuta dari observasi awal hingga pada pelaksanaan siklus I dan II akhirnya penelitian ini berhasil mencapai indikator nilai yang ditetapkan dan telah meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Negeri 1 Tilamuta. Hal ini dapat dilihat dari perolehan capaian keberhasilan siswa yaitu dengan nilai rata-rata 80,16 pada pelaksanaan siklus II. Artinya nilai siswa telah melebihi indikator nilai yang ditentukan yaitu 80% siswa memperoleh nilai minimal 70-79.

Sehingga dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Jika diterapkan metode latihan maka kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas X⁸ SMA Negeri 1 Tilamuta akan meningkat”. dapat terbukti.

5.2 Saran

1. Pembelajaran metode latihan adalah salah satu alternatif yang harus diperoleh seorang guru penjaskes dalam meningkatkan keterampilan penjaskes khususnya pada peningkatan keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.
2. Untuk mencapai hasil maksimal dalam proses pembelajaran khususnya mata pelajaran penjaskes, maka seorang guru harus bisa memilih pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib Zainal. 2013.** *Model-Model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Bandung : Yrama Widya
- Chandra, Sodikin dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Hidayat Yusuf, dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK*. Jakarta Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Isjoni. 2013.** *Cooperative Learning. Efektifitas Pembelajaran Kelompok*. Bandung : Alfabet
- Mashar, Mohamad Ali dan Dwinarhayu. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Roji dan Eva Yuliyanti. 2014.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga
- Rosdiani, Dini. 2013.** *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabet
- Rusman. 2013.** *Model-Model Pembelajaran : Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta Rajawali Pers.
- Sanjaya Wina. 2011.** *Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta : Kencana
- Sarjiyanto Dwi, dan Sujarwadi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sarjono, dan Sumarjo. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Wisahati Aan Sunjata, dan Teguh Santoso. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional