

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARANP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian tindakan kelas ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dalam hal upaya meningkatkan hasil belajar mencakup.

1. Model pembelajaran atau metode sangatlah penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, hal tersebut berangkat dari penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti selama 2 siklus menunjukkan bahwa keterampilan siswa dalam melakukan guling depan pada cabang olahraga senam lantai dengan menggunakan model pembelajaran yang sesuai dengan pembelajaran yang ada di sekolah SMP Negeri 7 Gorontalo khususnya pada kelas VIII<sup>D</sup>.
2. Dengan adanya penelitian yang telah dilaksanakan di SMPN 7 gorontalo dan penerapan model pembelajaran explicit intruction sebagai perangkat pembelajaran penjas dapat meningkatkan hasil belajar siswa SMP Negeri 7 Gorontalo khususnya kelas VIII<sup>D</sup> dalam melakukan guling depan pada cabang olahraga senam lantai.
3. Terdapat pengaruh penggunaan model pembelajaran explicit intruction terhadap peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan guling depan pada cabang olahraga senam lantai terutama siswa kelas VIII<sup>D</sup> SMPN 7 Gorontalo

## 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat dikemukakan kepada guru penjaskes di VIII<sup>D</sup> SMPN 7 Gorontalo adalah sebagai berikut :

1. Upaya untuk meningkatkan hasil belajar guling depan pada cabang olahraga senam lantai yang optimal, guru harus benar-benar memilih suatu metode yang tepat sehingga siswa mudah mengerti dan memahami apa yang diajarkan atau yang dijelaskan pada saat proses pembelajaran dilapangan.
2. Untuk meningkatkan hasil belajar guling depan pada cabang olahraga senam lantai dapat diterapkan model pembelajaran explicit intruction dari hasil penelitian ini menunjukkan, model pembelajaran explicit intruction dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada cabang olahraga senam lantai.
3. Dalam usaha menerapkan model pembelajaran yang baik, guru hendaknya mempersiapkan diri secara fisik maupun mental agar nantinya dalam pelaksanaannya benar-benar terarah sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan.
4. Dalam upaya meningkatkan hasil belajar guling depan pada cabang olahraga senam lantai, guru hendaknya kreatif dalam proses pembelajaran guna menghindari kejenuhan siswa selama proes pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. Dalam usaha untuk meningkatkan hasil belajar guling depan pada cabang olahraga senam lantai, diharapkan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan atau bahan masukan dalam meningkatkan keterampilan siswa melakukan guling depan pada cabang olahraga senam lantai, khususnya sekolah yang bersangkutan.
6. Bagi guru pendidikan jasmani maupun mahasiswa yang akan meneliti diharapkan dapat memberikan kontribusi pasitif pada setiap siswa yakni penetapan model pembelajaran explicit intruction sebagi perangkat

pembelajaran agar lebih memudahkan siswa dalam meningkatkan prestasi dalam hal ini peningkatan hasil belajar siswa dalam melaksanakan guling depan pada cabang olahraga senam lantai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Ridwan Sani.** 2013. *Inovasi Pembelajaran.* Bumi Aksara. Jakarta
- Ali Mohammad Mashar dan Dwinarhayu.** 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Pusat perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Aqib Zainal.** 2013. *Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual.* Yrama Widya. Bandung
- B. Tarmudi Hafid.** 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Sarana Panca Karya Nusa. Jakarta
- Chandra Sodikin.** 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Arya Duta. Jakarta.
- Cindar Sindu Bumi, Alamsyah Rizal, Widyaningsih Sri, Ganjar Gagan hidayat, Hidayat Yusup .** 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Pribumi Mekar. Jakarta
- Hamruni.** 2010. *Strategi Pembelajaran.* Insan Madani. Bandung
- Hanafiah dan Suhana Cucu.** 2012. *Konsep Strategi Pembelajaran.* Rafika Aditama. Bandung.
- Huda Miftahul.** 2013. *Model- model Pengajaran dan Pembelajaran.* Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Irham Muhammad dan Novan Ardy Wiyani.** 2013. *Psikologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Proses Pembelajaran.* AR-Ruzz Media. Jogjakarta.
- Isnaini Faridha dan Sri Santoso Sabarini.** 2010. *Jasmani, olahraga dan kesehatan.* Mediatama. Jakarta
- Kurniadi Deni dan Prapanca Suro.** 2010. *Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan.* Thursina. Jakarta.
- Muhajir dan Sutrisno Budi.** 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan.* Politeknik Negeri Media Kreatif. Jakarta
- Ngalimun.** 2012. *Strategi dan Model Pembelajaran.* Aswaja Pressindo. Yogyakarta

- Ngatiyono dan Putri Dyan Riswanty.** 2010. *Mari sehat begembira.* Usaha Makmur. Jakarta
- Rohman Muhammad dan Amri Sofan.** 2013 *Strategi dan Pengembangan Sistem Pembelajaran.* Prestasi Pustaka. Jakarta
- Rosdiani Dini.** 2012. *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan.* Alfabeta. Bandung
- Rusman.** 2010. *Model-model Pembelajaran.* Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Sarjiyanto Dwi.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Intan Pariwara. Jakarta
- Sarjono Dan Sumarjo.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Aneka Ilmu. Jakarta.
- Siti Syifa Mukrimah.** 2010. *Metode Belajar dan Pembelajaran.* Bumi Siliwangi. Bandung
- Soimin Aris.** 2013. *Model Pembelajaran Inovatif.* AR-RUZZ Media. Yogyakarta
- Sunjata Aan Wisahati dan Santosa Teguh.** 2010. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.* Setiaji. Jakarta
- Sutrisno Budi.** 2010. *Pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan 2.* Putra Nugraha. Jakarta
- Uno Hamzah dan Nurdin Mohamad.** 2012. *Belajar Dengan Pendekatan Paillkem.* Bumi Aksara. Jakarta
- Wahyuni Sri, Sutarmin, Pramono.** 2010 *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan1.* Wangsa Jatra Lestari. Jakarta.