

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil capaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat di simpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui model pembelajaran Latihan *Drill*. maka teknik dasar roll depan (berguling ke depan) siswa kelas X Ipa¹ di SMA Negeri I Kota Gorontalo meningkat,

Adapun hasil penelitian yang di peroleh di lapangan khususnya siklus I untuk (a). Sikap awal 79,57%, (b). Pelaksanaan gerakan 66,11%, (c). Sikap akhir pelaksanaan 43,75%, berdasarkan hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa rata-rata keseluruhan ini di lakukan dengan praktek perolehan sebanyak 63,14% artinya masih berada pada kategori cukup siswa belum seluruhnya memiliki teknik keterampilan dasar roll depan(berguling ke depan) sesuai harapan.

Selanjutnya pada siklus ke dua (a). Sikap awal 100%, (b). Pelaksanaan gerakan 93,27%, dan (c). Sikap akhir pelaksanaan 62,92% keseluruhan ini dilakukan dengan praktek keseluruhan rata-rata perolehan sebanyak 85,42% artinya telah berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan peningkatan-peningkatan yang terjadipada siklus nke dua ini maka dapat di simpulkan bahwa dengan menggunakan model pembelajaran Latihan *Drill*. maka beberapa komponen teknik dasar siswa dalam melakukan roll depan (berguling ke depan) dimaksud meningkat, alasannya karena dalam penggunaan model pembelajaran Latihan *Drill*. siswa merasa lebih leluasa dan melatih untuk bekerja sama dalam mengespresikan gerakannya, sehingga dalam belajar siswa menemukan gaya belajarnya sendiri dan sesuai dengan tingkat perkembangan gerak baik dalam perorangan maupun kelompok siswa itu sendiri.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat di sarankan hal-hal berikut:

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan teknik dasar siswa khususnya teknik dasar keterampilan roll depan.
2. Guru hendaknya kreatif dalam merubah metode pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan maupun kemampuan teknik dasar siswa khususnya pada siswa tingkat sekolah menengah atas.
4. Untuk lebih meningkatkan kualitas dari pada pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan , guru kiranya perlu untuk mengembangkan kembali hasil penelitian tersebut dengan tujuan untuk memperbaiki hal-hal yang masih sangat kurang pada hasil penelitian ini.
5. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan model, metode maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangannya. Guru harus mengetahui masing-masing kelebihan dan kekurangan model, metode, strategi bahkan pembelajaran yang akan digunakan di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib zainal.2013 : 64. Model-Model, Media, Dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif). Bandung:yrama widya.
- Budi Sutrisno Dan Muhammad Bazin Khafadi.2010.Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jakarta: pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional
- Candra Sodikin Dan Achmad Esnoe.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Edy Sih Mitranto, Slamet. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Penjas Orkes. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional :Jakarta.
- Hafid Tarmudi Dan Ahmad Rithaudin.2011. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Heryana Dadan, Giri Verianti.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Penjas Orkes. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional :Jakarta.
- Hidayat Yusuf Dkk.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Huda Miftahul.2014.Model-Model Pengajaran Dan Pembelajaran. Yogyakarta.Pustaka Belajar.
- Kokom Komalasari.2013. Pembelajaran Kontekstual Konsep Dan Aplikasi. Bandung. Pt Refika Aditama.
- Kurniadi, Deni Dan Suru Prapanca.2010. Penjas Orkes. Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mohammad ali mashar dan dwinarhayu.2010.Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Rustam.2013. Model-Model Pembelajaran. Jakarta: PT. Raja Grafindo persada.

- Sarjan Budi Atmaja Dan Bambang Trijono Joko Sunarto.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.
- Sutrisno Budi Dan Muhammad Bazin Khafadi.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.
- Sri Wahyuni Dkk. 2010.Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sumarjo Dan Sarjono.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sodikin Chandra Dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010.Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.
- Syarifudin.2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA,SMK, Dan MA. Balidbang, Kenditbud.
- Trianto.2011.Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif: Konsep, Landasan, Dan Implementasinya Pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta: kencana.
- Widyastuti Endang dan Agus Suci.2010.Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Penjas Orkes. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional :Jakarta.
- Wisahati Aan DanTeguh Santosa.2010.Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.