

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan 6 kali dengan durasi 3 kali dalam seminggu dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh penggunaan model pembelajaran *explicit instruction* pada pelaksanaan keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja siswa kelas VIII² SMP Negeri 1 Telaga.
2. Penggunaan model pembelajaran *explicit instruction* dalam pembelajaran tenis meja dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja terutama siswa kelas VIII² SMP Negeri 1 Telaga.

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Setiap guru ataupun mahasiswa yang melaksanakan penelitian dengan jenis penelitian tindakan kelas hendaknya mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dan merencanakan kegiatan pembelajaran sematang-matangnya agar pelaksanaan penelitian lebih efisien dan terarah sehingga dapat mencapai hhasil yang sesuai dengan harapan
2. Bagi guru pendidikan jasmani, maupun mahasiswa yang akan meneliti dapat memberikan kontribusi yang baik pada setiap siswa khususnya penetapan metode disetiap mata pelajaran khususnya pelajaran penjas yang menyangkut permainan tenis meja hendaknya menggunakan model pembelajaran *explicit instruction* agar lebih memudahkan siswa untuk meningkatkan prestasi belajar maupun hasil akhir akademiknya.
3. Mengingat pelaksanaan keterampilan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja yang baik dan benar sangat berpengaruh dalam pelaksanaan pembelajaran disekolah yang akan diteliti , diharapkan pada guru maupun

peneliti agar selalu membawa gagasan baru guna meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga tenis meja.

4. Seorang guru penjaskes harus banyak menguasai metode pembelajaran sehingga nantinya tujuan pembelajaran yakni perubahan positif pada pola pikir (kognitif), pola sikap (afektif), dan keterampilan gerak (psikomotor) dapat dicapai secara efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib Zainal.**2013. *Model-Model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Bandung : Yrama widya
- Chandra Sodikin, Acmad Esnoe Sanoesi.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Hidayat Yusuf, Sindhu Cindar Bumi, Rizal Alamsyah.**2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Hodges Larry .**2002. *Tenis Meja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Huda Miftahul, M.Pd.**2013. *Model-Model Pengajaran Dan Pembelajaran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Husdarta , Yudha M. Saputra.** 2013. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Isnaini Faridha, Sri Santoso Sabarini.**2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mashar Mohammad Ali, Dwinarhayu.**2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Rosdiani Dini.**2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.

- Sarjana Budi Atmaja, Bambang Trijono Joko Sunarto.**2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sarjiyanto Dwi, Sujarwadi.**2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP/MTS*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sarjono, Sumarjo.**2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta : Pusat perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Shoimin Aris.**2013. *68 Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013*. Jakarta. AR-RUZZ MEDIA
- Suprijono Agus.**2009. *Cooperative Learning Teori Dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- Sutrisno Budi, Muhammad Bazin Khafadi.**2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Uno B Hamzah, Nurdin Mohamad.**2012. *Belajar Dengan Pendekatan Paikem: Pembelajaran Aktif, Inovatif, Lingkungan, Kreatif, Efektif, Menarik*. Jakarta : Bumi Askara
- Wisahati Aan Sunjata, Teguh Santoso.**2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.