

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 SIMPULAN**

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan di atas ada beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Melalui metode explicit instruction pukulan forehand pada permainan tenis meja, siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila dapat ditingkatkan. Peningkatan ini diketahui melalui evaluasi setiap siklus
2. Berdasarkan data data hasil analisis pada obserpasi awal rata rata nilai 58,50. Setelah itu dilakukan tindakan pembelajaran yang dilaksanakan 3 kali tindakan dan evaluasi satu kali pada siklus I mendapatkan peningkatan dengan nilai rata rata kelas 72,88. Karena belum memenuhi indikator kinerja 80 % maka penelitian melanjutkan ke siklus II yang dilaksanakan dengan tiga kali tindakan pembelajaran dan 1 kali evaluasi dan pemantauan dari hasil analisis diperoleh peningkatan terhadap kemampuan pukulan forehand dengan rata rata nilai 82,68 dan secara keseluruhan siswa mencapai nilai KKM 75 yang ditetapkan oleh guru mitra dan peneliti dan hasil ini mengacu pada indikator kinerja yaitu 80% sudah terpenuhi.
3. Kegiatan pembelajaran yang berlangsung dari siklus I sampai siklus II secara bertahap mengalami perkembangan yang cukup. Optimalisasi kegiatan pembelajaran terjadi pada siklus II.
4. Hipotesis yang berbunyi: dengan menggunakan metode explicit instruction teknik pukulan forehand pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila dapat meningkat. “dinyatakan diterima”.

#### **5.2 SARAN**

Akhir penelitian skripsi ini, penulis menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat bagi pembaca, sebagai berikut.

1. Metode explicit instruction sangatlah tepat dalam meningkatkan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada umumnya, materi tenis meja pada khususnya.
2. Dalam interaksi belajar mengajar, hendaknya guru mampu menciptakan kondisi belajar kondusif agar siswa merasa nyaman dalam belajar yang

nantinya dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu pemilihan metode pembelajaran harus diperhatikan relevansinya terhadap materi yang diajarkan.

Penelitian tindakan kelas merupakan sesuatu yang pasti dan harus dilakukan oleh seorang guru dalam rangka perbaikan kualitas serta peningkatan keprofesionalitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aris Shoimin. 2014. Model pembelajaran inovatif. Yogyakarta: AR-Ruzz Media
- Budi Sutrisno, Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan 2 dan 3*. Jakarta: CV. Putra Nugraha.
- Dini Rosdiani. 2012. Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Bandung: Alfabeta
- Dwi Sarjianto, Sujawardi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Intan Perwira.
- Eli Maryani, Jaja Suharja Husdarta. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Visindo Media Persada.
- Farida Isnaini, Sri Sasonto Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Mediatama.
- Husdarta , Yudha M. Saputra. 2013. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Khairul Hadziq. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Miftahul Huda. 2014. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nanang Hanafiah, Cucu Suhanah. 2010. *Konsep strategi pembelajaran*. Bandung: PT. Revika Aditama
- Sarjono, Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: sCV. Aneka Ilmu.
- Sodikin Chandra, Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Arya Duta.
- Tukiran Taniredja., evi Mifta Faridli, Sri Harmiyanto. 2014. Model-model pembelajaran inovatif dan efektif. Bandung: Alfabeta

Yusup Hidayat, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.  
Jakarta: Pusat Perbukuan.

Zainal Aqib. 2013. Model-model media, dan strategi pembelajaran kontekstual (inovativ). Bandung: CV. Yrama Widya