

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan: berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilaksanakan, disimpulkan bahwa dengan menggunakan model pembelajaran *PROBLEM SOLVING* untuk meningkatkan keterampilan teknik pukulan forehand pada permainan tenis meja siswa/i Kelas VIII 4 SMP Negeri 1 Dungaliyo pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi pembelajaran *teknik pukulan forehand* meningkat. Ini terlihat dari peningkatan skor yang diperoleh setelah peneliti memberikan tindakan sebanyak dua kali pada setiap siklus dan dilanjutkan dengan evaluasi pada setiap akhir pembelajaran. Dengan memberikan solusi atas masalah yang dihadapi yaitu dengan menggunakan model pembelajaran *PROBLEM SOLVING*. Kemudian bisa dilihat di bawah ini proses peningkatan kualitas siswa dalam melakukan *teknik pukulan forehand* permainan tenis meja dengan menggunakan model pembelajaran *PROBLEM SOLVING*

Pada observasi awal nilai rata-rata keseluruhan siswa melakukan *teknik pukulan forehand* sebesar 41,67. Setelah dilaksanakan tindakan pada siklus I terjadi peningkatan sebesar 23,5 menjadi 65,17. Kemudian pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 16,50 menjadi 81,67. Secara keseluruhan, peningkatan dari observasi awal hingga hasil dari evaluasi siklus II adalah sebesar 40.

5.2 Saran

Adapun saran dan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dapat diuraikan sebagai berikut:

5.2.1 Bagi sekolah., penggunaan model pembelajaran *PROBLEM SOLVING* dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi permasalahan dalam pembelajaran, khususnya pembelajaran keterampilan dasar pada materi pembelajaran tenis meja.

- 5.2.2 Guru harus pintar memilih cara atau metode dalam pelaksanaan pembelajaran terciptanya pembelajaran yang menarik dan efektif sehingga tujuan dari pembelajaranpun akan tercapai.
- 5.2.3 Keterampilan dasar *teknik pukulan forehand* mengacu pada beberapa cara yaitu Berdiri dibelakang meja menghadap kearah lawan, salah satu kaki didepan, salah satu tangan memegang bet disamping badan, lengan membentuk sudut 90°, pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang kedepan, bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi. Pada pembelajaran ini, tahap pelaksanaan gerakan yang harus menjadi fokus utama agar keterampilan dari *teknik pukulan forehand* pada permainan tenis meja dapat di praktekkan dengan baik oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati, Teguh Santosa, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Setiaji
- Aris Shoimin, (2014). *Model pembelajaran inovatif*. Yogyakarta : AR-RUZZ MEDIA
- Atmaja Budi Sarjana, Bambang Trijono Joko Sunarto, 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : CV. Teguh Karya
- Budi Sutrisno, Muhamad Bazin Khafadi, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Putra Nugraha
- Didi Supriade, Deni Darmawan, 2012. *Komunikasi Pembelajaran*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- Dwi Sarjiyanto, Sujarwadi, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Intan Pariwara
- Eli Maryani, Jaja Suharja Husdarta, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Visindo Media Persada
- Farida Isnaini, Suranto, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Karya Mandiri Nusa
- Made Wena, 2012. *Strategi Pembelajaran Inovatif Konteporer*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Miftaful Huda, 2013. *Model-model pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta : PUSTAKA PELAJAR
- Muhamad Thobroni, Arif Mustofa, 2011. *Belajar dan pembelajaran*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Mohammad Ali Mashar, Dwinarhayu, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Swadaya Murni
- Peter Simpson, 2012. *Teknik Bermain Ping Pong*. Bandung : Pionir Jaya
- Roji, 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama
- Sodikin Chandra, Achmad Esnoe Sanoesi, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Arya Duta
- Syaiful Bahri Djamarah, Aswan Zain, 2013. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta

Sigit Mangun Wardoyo, 2013. *Penelitian Tindakan Kelas, Teori, Metode, Model, dan Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Sukma Aji, 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta : PT. Serambi Semesta

Yusuf Hidayat Dkk, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Armico