

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat pengaruh model pembelajaran *explicit intruction* terhadap hasil belajar guling depan senam lantai siswa kelas VII<sup>2</sup> SMP Negeri 1 telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan model pembelajaran *explicit intruction* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan guling depan dalam senam lantai siswa kelas VII<sup>2</sup> SMP Negeri 1 telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana pembelajaran *explicit intruction* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar guling depan dalam senam lantai

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan guling depan merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan guling depan berasal dari data populasi yang homogen (sama).

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan guling depan harus memperhatikan bentuk-bentuk model pembelajaran khususnya pembelajaran dengan menggunakan model *explicit intruction*.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para guru olahraga khususnya cabang senam tentang keterampilan *guling depan* untuk dapat menerapkan model pembelajaran *explicit intruction* yang dapat menghasilkan peningkatan guling depan dalam olahraga senam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar B. Dan L. H. Lubay. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud. Jakarta
- Aqib, Z. 2013. *Model-model, Media dan Strategi Pembelajaran kontekstual (inovatif)*. Yrama Widya. Bandung.
- Atmasubrata G. 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Dafa Publishing. Surabaya.
- Arikunto S. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. PT.Rineka Cipta. Jakarta
- Huda, M. 2014. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Komara, Endang. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Interaktif*. PT Refika Aditama. Bandung.
- Kusumawati M. 2015. *Penelitian Pendidikan penjasorkes*. Alfabeta. Bandung
- Kurniawan F. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Laskar Aksara. Jakarta Timur
- Muhajir dan B. Sutrisno. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Politeknik Negeri Media Kreatif, Jakarta
- Rahmani M. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Dunia Cerdas. Jakarta Timur
- Rosdiani, D.2012. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Alfabeta. Bandung.
- Rosdiani, D. 2014. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta. Bandung.
- Sanjaya, W. 2013. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Kencana. Jakarta.
- Shoimin, Aris. 2014. *Model Pembelajaran Inovatif*. Al Ruzz Media. Yogyakarta
- Suryani, N. dan L. Agung. 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. Penerbit Ombak. Yogyakarta.
- Sugiyono.2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.

- Surayin. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Yrama Widya. Bandung.
- Syarifudin dan S. Wiradiharja. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud. Jakarta
- Taniredja, T, E. M. Faridli dan S. Harmianto. 2014. *Model-Model Pembelajaran Inovatif dan Efektif*. Alfabeta. Bandung.
- Uno, H. B. dan N. Mohamad. 2012. *Belajar Dengan Pendekatan Paikem*. PT Bumi Aksara. Jakarta
- Yanti Y. Dan Munaris. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Cahaya Abadi. Tulungagung