

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

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

1. Melalui model pembelajaran *Expiliclit Instruction* kemampuan pukulan forehand dalam permainan tenis meja siswa kelas X<sup>C</sup>SMA Negeri 1 Suwawa dapat ditingkatkan. Peningkatan ini dapat diketahui melalui observasi setiap siklus.
2. Berdasarkan data hasil analisis pada observasi awal rata-rata 51,82% setelah dilakukan tindakan pembelajaran yang dilaksanakan 3 kali tindakan dan evaluasi 1 pada siklus I mendapat peningkatan dengan nilai rata-rata 64,2%, karena belum memenuhi indikator kinerja yakni 75% maka peneliti melanjutkan ke siklus II yang dilaksanakan dengan 3 kali tindakan pembelajaran dan 1 kali evaluasi dan pemantauan yaitu hasil analisis diperoleh peningkatan terhadap kemampuan pukulan forehand dalam permainan tenis meja dengan rata-rata nilai 83,4% dan sudah mengacu pada indikator kinerja yaitu 75% sudah terpenuhi.
3. Kegiatan pembelajaran yang berlangsung dari siklus I sampai siklus II secara bertahap mengalami perkembangan yang cukup berarti. Optimalisasi kegiatan pembelajaran terjadi pada siklus II.
4. Hipotesis yang berbunyi: jika menggunakan model pembelajaran *Expiliclit Instruction*, maka kemampuan siswa dalam melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja siswa kelas X<sup>C</sup>SMA Negeri 1 Suwawa akan mengalami peningkatan.

#### 5.2 Saran

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

1. Model pembelajaran *Expiliclit Instruction* sangatlah tepat dalam meningkatkan kemampuan siswa melakukan gerakan pukulan forehand dalam permainan tenis

meja mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada umumnya, materi permainan tenis meja khususnya.

2. Dalam interaksi belajar mengajar, hendaknya guru harus mampu menciptakan kondisi belajar kondusif agar siswa merasa nyaman dalam belajar yang nantinya dapat meningkatkan hasil belajarnya. Oleh karena itu pemilihan metode pembelajaran harus benar-benar diperhatikan relevansinya terhadap materi yang diajarkan.
3. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan sesuatu yang pasti dan harus dilakukan oleh seorang guru dalam rangka perbaikan kualitas pembelajarannya serta meningkatkan keprofesionalitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aqib Z.** (2013:29). *Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstuaal (Inovatif)*. Bandung : Yrama Widya
- Chandra, S dan Sanoesi, A.** (2010:58). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta : PT Arya Duta
- Dessianti, S.** 2016. Tutorial Olahraga. <http://www.tutorialolahraga.com/p/blog-page.html> (Diakses Rabu, 21 September 2016)
- Guru Abdi, T.** (2007:2). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan untuk SD Kelas VI*. Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama.
- Hanafiah, N dan Suhana, C.** (2012:51). *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung : PT Refika Aditama
- Hidayat, Y dkk.** (2010:14). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X SMA/MA/SMK* : Jakarta : Armico
- Huda, M.** (2013:186). *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Mahendra, I R dkk.** (2012). *Journal of Sport Sciences and Fitness*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>. (diakses 21 September 2016)
- Isnaini, F dan Sabarini, S.** (2010:19-20). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK*. Jakarta : Mediatama
- Marjuki dan Tri Jaya, S.** (2010:9). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta : Pustaka Insan Madani
- Maryani, E dan Husdarta, J.**(2010:16). *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas XII*. Jakarta : Visindo Media Persada
- Rosdiani, D.** (2012:93). *Model pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Saputra, Y.** (2013:110). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta

- Sarjana, A dan Sunarto, B.** (2010:39). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta : CV Teguh Karya
- Sarjiyanto, D dan Sujarwadi.** (2010:19). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VIII SMP/MTs*. Jakarta : PT Intan Pariwara
- Sarjono dan Sumarjo.** (2010:22). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta : CV Aneka Ilmu
- Shoimin, A.** (2014:76-77). *68 Model Pembelajaran Inovatif dalam kurikulum 2013*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Solihin, A dan Hadziq, K.** (2010:79). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta : CV Mutiara Ilmu Bandung
- Sujarwadi dan sarjiyanto,D.** (2010:29). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VII SMP/MTS*. Jakarta : PT Intan Pariwara
- Sutrisno, B dan Khafadi, M.** (2010:21). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. Jakarta : CV Putra Nugraha
- Susilo, I K.** (2013). SKRIPSI : Kemampuan Pukulan Forehand Dan Backhand Tennis MejaPeserta Ekstrakurikuler Sd Negeri TugurejoKecamatan Tempuran Kabupaten Magelang. <http://eprints.uny.ac.id/14782/1/34.%20Iwan.pdf>. (diakses 21 September 2016)
- Suwandi dkk.** (2010:12). *Penjasorkes 4 (pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) SD/MI Kelas IV*. Jakarta : Pustaka Insan Madani
- Uno, H dan Mohamad, U.** (2011:89). *Belajar dengan pendekatan Paillkem*. Jakarta : PT Bumi Aksara