

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh model pembelajaran *explicit instruction* memberikan pengaruh terhadap hasil belajar *Roll* depan (*Forward Roll*) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Batudaa.” Dapat diterima .

Model pembelajaran *explicit instruction* dapat memberikan kontribusi kemampuan *Roll* depan (*Forward Roll*). Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa model pembelajaran *explicit instruction* dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap hasil belajar *Roll* depan (*Forward Roll*).

5.2 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan hasil belajar *Roll* depan (*Forward Roll*), sangat tepat digunakan model pembelajaran model pembelajaran *explicit instruction* maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan model pembelajaran model pembelajaran *explicit instruction* baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Bentuk model pembelajaran model pembelajaran *explicit instruction* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap hasil belajar *Roll* depan (*Forward Roll*) serta kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang atlit yang berprestasi dalam olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Sani, Ridwan. (2013). *INOVASI PEMBELARAN*. Jakarta, PT Bumi Aksara.
- Adisuyanto, Aka Biasworo. (2009). *Cerdas dan bugar dengan SENAM LANTAI*. Surabaya.
- Aqib,Zainal.(2013).*Model-model, media, dan strategi pembelajaran kontekstual (inovatif)*. Bandung, yrama widya.
- Asmani, Jamal Ma'mur. (2013).*7 Tips Aplikasi PAKEM (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan)*.Cetakan X, Jogjakarta, DIVA Press (Anggota IKAPI).
- Chandra, Sodikin. Sanoesi, Achmad Esnoe. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Untuk SMP/MTs Kelas VII)*. Jakarta, PT Arya Duta.
- Daryanto.(2013). *Inovasi Pembelajaran Efektif*. Bandung, yrama widya
- Depdiknas. 2006. *Bunga Rampai Keberhasilan Guru dalam Pembelajaran (SMA, SMK, dan SLB)*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hafid, Tamudi B. Dan Rithaudin, Ahmad. (2011). *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN. Untuk SMA, MA, dan SMK Kelas XI*.Jakarta, Pusat Kurikulum dan Perbukua, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Hamalik, Oemar. 2006. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Hilman Dan Kusumawati, Mia. (2010) *Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Smp/Mts Kelas IX*. Jakarta : Pt. Sinergi Pustaka Indonesia.
- Huda, Miftabul. (2014). *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran Langsung*. Yogyakarta, PUSTAKA PELAJAR
- Husdarta, Jaja Suharja. dan Maryani, Eli. (2010) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan SMP/MTs Untuk Kelas VIII*. Jakarta : Pt. Sinergi Pustaka Indonesia.

- Husdarta, JS. dan Saputra, Yudha M.(2013). *BELAJAR DAN PEMBELAJARAN Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung, ALFABETA, cv.
- Isnaini, Faridha Dan Sabarini , Sri Santoso. (2010) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Sma/Ma/Smk Kelas X*. Jakarta : Mediatama.
- Jhon dan Jean Traetta Mary. (2008). *DASAR-DASAR SENAM*. Bandung, Angkasa.
- Kusumawati Mia. (2015). *Penelitian Pendidikan PENJASORKES*, Bandung. Alfabeta.
- Komara. Endang . (2014). *Belajar dan pembelajaran interaktif*. Bandung, PT Refika Aditama.
- Margono dan Aryanto, Budi. (2010) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas 4*. Jakarta : Pustaka Insan Madani.
- Mashar, Mohammad Ali. Dan Dwinarhayu. (2010). *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Sekolah menengah pertama)*. Jakarta, Swadaya Murni.
- Muhajir. dan Sutrisno, Budi. (2013). *Buku Guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta, Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Rahman, Mohammad. dan Amri, Sofan. (2013). *STRATEGI dan DESAIN PENGEMBANGAN SISTEM PEMBELAJARAN*. Cetakan pertama, Jakarta-Indonesia, Prestasi Pustakaraya.
- Roji. dan Yulianti, Eva.(2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbut.
- Rosdiani, Dini. (2012). *MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG dalam PENDIDIKAN JASMANI dan KESEHATAN*. Bandung, Alfabeta.
- Rosdiani, Dini. (2013). *PERENCANAAN PEMBELAJARAN dalam PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN*. Bandung, Alfabeta.
- Rusman. (2013). *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer*. bandung, ALFABETA,cv
- Sarjiyanto, Dwi. Dan Sujarwaji. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Kelas VIII SMP/MTs)*. Jakarta, PT. Intan Pariwara.

- Sarjono. Dan Sumargo. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (untuk SMP/MTs kelas IX)*. Jakarta, CV Aneka Ilmu.
- Shoimin, Aris. (2014). *68 Model Pembelajaran : INOVATIF dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta, AR.RUZZ MEDIA.
- Sudjana, Nana. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. (Cet. XV). Bandung: PT. Ramaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2013). *STATISTIKA untuk PENELITIAN*. Bandung, Alfabeta.
- Sukardi. (2015). *METODOLOGI PENELITIAN PENDIDIKAN Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta, PT Bumi Aksara
- Sunjata, Aan. Dan Santosa , Teguh. (2010) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Smp/Mts Kelas IX*. Jakarta : Cv. Setiaji.
- Suroto. (2004). *Buku pegangan Kuliah PENGERTIAN SENAM, MANFAAT SENAM DAN URUTAN GERAKAN*. Semarang.
- Sutrisno, Budi Dan Muhamad, Bazin. (2010) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan 2 Untuk Smp/Mts Kelas VIII*. Jakarta : Cv. Putra Nugraha.
- Taniredja, Tukiran. Dkk.(2013). *Model-model pembelajaran inovatif dan efektif*. Bandung, Alvabeta.
- Uno, Hamzah B. Dan Mohamad, Urdin. (2012). *BELAJAR DENGAN PENDEKATAN PAILKEM : Pembelajaran Aktif, Inovatif, Lingkungan, Lreatif, Efektif, Menarik*. Jakarta, PT Bumi Aksara.
- Wahidmurni, Alifin Mustikawan, dan Ali Ridho. 2010. *Evaluasi Pembelajaran: Kompetensi dan Praktik*. Yogyakarta: Nuha Letera.
- Wahyuni, Sri. DKK. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan 2 (untuk kelas VIII SMP/MTs)*. Jakarta, PT Wangsa Jatra Lestari
- Wisahati, Aan Sunjata. Dan Santosa, Teguh. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Untuk SMP/MTs Kelas IX)*. Jakarta, CV Setiaji.
- <http://arikunto-rumus-pengambilan-sampel-villavava.blogspot.co.id-/2017/10/html>.

<http://abdulgopuroke.blogspot.co.id/2017/03/model-pembelajaran-explicit-instruction.html>.

<http://dirman-djahura.blogspot.co.id/2012/09/konsep-hasil-belajar.html>

<http://mettaadnyana.blogspot.co.id/2014/01/model-explicit-instruction.html>.

<http://www.dosenpendidikan.com/hasil-belajar-12-pengertian-menurut-para-ahli-fungsi-tujuan-jenis-faktor/>.

<https://www.google.com/search?q=gambar+senam+lantai+roll+depan&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b>

<https://www.google.com/search?q=matras&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefoxb>

<https://www.google.com/search?q=roll+depan&ie=utf-8&oe=utf8&client=firefox-b>

<https://www.google.com/search?q=roll+depan&client=firefoxb&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwiFgPGusYTXAhUKybwKHd\MDXwQsAQILA&biw=1366&bi=657>

<https://www.google.com/search?q=sumpritan&ie=utf-8&oe=utf8&client=firefox-b>

<http://www.volimaniak.com/2015/02/cara-melakukan-rol-depan-denganbenar.html>.