

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan beberapa hasil yaitu :

1. Berdasarkan hasil penelitian, data pretest menunjukkan nilai tertinggi 72,67 dan nilai yang terendah 62. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 70,65 dan nilai standar deviasi 3,1963. Sedangkan pada data posttest menunjukkan skor tertinggi 90,33 dan nilai terendah 75. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 83,183 dan standar deviasi 4,0746. Hal ini menunjukkan menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.
2. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel peningkatan pukulan forehand pada kriteria pengujian normalitas data dan homogenitas data menyatakan bahwa berdistribusi normal dan homogen sehingga dapat dinyatakan memenuhi syarat untuk melanjutkan uji hipotesis t .
3. Dari hasil pengujian hasil pretest dan posttest menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 8,77. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1.729. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_a dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *explicit intruction* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan hasil pukulan *forehand* pada siswa di SMP Negeri 1 Tilango. Sehingga hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat pengaruh model pembelajaran *explicit instruction* terhadap keterampilan dasar pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa SMP Negeri 1 Tilango dapat diterima.
Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan *explicit instruction* yang diberikan pada siswa maka akan memberikan dampak terhadap hasil

peningkatan keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut ;

1. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
2. Kepada pihak diknas diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di sekolah maupun di luar jam sekolah, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.
3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya keterampilan *forehand*, maka sangat efektif diterapkan model pembelajaran *explicit instruction*.
4. Dalam merencanakan program pembelajaran, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk pembelajaran yang akan digunakan, sebab prinsip pembelajaran *team games tournament* berbeda dengan memberi pembelajaran dengan model pembelajaran lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmin. 2010.** *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aris Shoimin, 2014.** *68 Model Pembelajaran Inovaif Dalam Kuikulum 2013*.
Yogyakarta: Arus Media
- Atmasubrata 2012.** *Kumpulan pengetahuan umum dunia olahraga*. Dafa publishing.
Surabaya
- Aunurrahman, 2012.** *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta
- Chandra dan Sanoesi 2010.** *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII.*, Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional .Jakarta
- Dini Rosdiani, 2013.** *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Hamza B. Uno, Nurdi Mohamad. 2012.** *Belajar Dengan Pendekatan Paikem*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Hidayat Dkk 2010** . *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/MA/SMK untuk Kelas X*. pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional. Jakarta
- Lif Khoiru Ahmadi, Sofan Amri, 2011.** *Mengembangkan Pembelajaran Aktif, Inofatif, Kresatif, Efektif, Menyenangkan, Gembira Dan Berbobot*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya
- Manshardan Dwinarhayu 2010.** *Pendidikian jasmani olahraga kesehatan untuk sekolah menengah pertama*. Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional. Jakarta
- Miftahul huda, 2011.** *Model-Model pembelajaran dan pembelajaran* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Muhajirin. dan Mujahid 2011.** *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMK/MAK Kelas X*. Erlangga. Bandung

- Nanang Hanafiah, Cucu Suhana 2012.** *Konsep Strategi Pembelajaran.*
Bandung: PT. Refika Aditama
- Ridwan Abdullah Sani, 2013** *Inovasi Pembelajaran.* Jakarta : Bumi Aksara
- Rusman. 2013.** *Model- Model Pembelajaran.* PT Rajagrafindo Pustaka. Jakarta
- Sarjana Dan sunarto 2010.** *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan,
Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Simpson, Pater. 2012.** *Teknik bermain ping pong.* Pionir jaya. Bandung
- Solihin, Dan hadzqi 2010.** *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI
Kelas V.* Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasiaonal. Bandung
- Sugiyono, 2012.** *Statistika Untuk Penelitian.* Alfabeta. Bandung
- Sutrisno, dan Khafadi. 2010.** *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 2 untuk
SMP/MTs Kelas VIII.* Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasiaonal.
Jakarta
- Syifa S. Mukrima, 2014.** *53 Metode Belajar Dan Pembelajaran.* Bandung : Bumi
Sliwangi Bumi
- Wisahati, dan Santoso. 2010.** *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk
SMP/MTs Kelas VIII.* Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasiaonal.
Jakarta
- Zainal Aqib, 2013.** *Model-Model Media Dan Strategi Pembelajaran
Kontekstual(Inofatif).* Bandung : CV. Yrama Widaya