

## **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 Metode Keseluruhan, terhadap kemampuan rol depan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo” Dapat diterima .

Bentuk Metode Keseluruhan dapat memberikan kontribusi kemampuan rol depan. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa Metode Keseluruhan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan rol depan.

#### **5.2 Saran**

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

1. Untuk meningkatkan kemampuan rol depan, sangat tepat digunakan Metode Keseluruhan maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan Metode Keseluruhan baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Bentuk Metode Keseluruhan 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 kemampuan rol depan serta kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang atlit yang berprestasi dalam olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sujanta Wisahati. 2010:92. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta:Pusat Perbukuan.
- Bambang Abduljabar dan Luqmanul Haqim Lubay. 2015:132. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta:Kemendikbud.
- Dwi Sarjiyanto. 2010:62. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta:Pusat Perbukuan.
- Ega Trisna Rahayu. 2016:128. *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Bandung:Alfabeta.
- Fadel, Rizal Harun. 2016:163. *Ensiklopedia mini olahraga*. Jakarta Selatan:Rexa Pustaka.
- Hidir Firdaus. 2014. *Perbandingan metode pembelajaran bagian dan metode pembelajran keseluruhan*. Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan. Vol. 02,No.02:365.
- Mia Kusumawati. 2015:93-93,129-130. *Penelitian pendidikan*. Bandung:Alfabeta
- Miftahul Huda. 2014:184. *Model-model pengajaran dan pembelajaran*. Yoqyakarta:Pustaka Pelajaran.
- Muhajir. 2016:212-213. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta:Kemendikbud
- Muhajir, Budi Sutrisno 2014:100. *Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan*. Jakarta:Balitbang
- Muhammad Rohman, Sofan Amri. 2013:179. *Strategi dan desain pengembangan sistem pembelajran*. Jakarta:Prestasi Pustakarya.
- Rusman. 2013:93. *Belajar dan pembelajran berbasis computer*. Bandung:Alfabeta
- Sarjono, Sumarjo 2010:62. *Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan*. Jakarta CV Aneka Ilmu
- Syifa S.Mukrima, 2014:108 *metode belajar dan pembelajaran*, Bandung : Bumi Suwangi Bumi.

Tukiran Taniredja, Dkk.2013:64. *model-model pembelajaran inovatis dan efektif* .

Bandung : cv Alfabeta.

Tarmudi B. Hafid, 2011:104 *Ahmad Rithaudin pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Pusat kurikulum dan Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasiona