

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Telah dihasilkan bentuk suatu produk model latihan ketepatan menendang kesasaran (Hersa) yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk siswa kelas VIII SMP N 1 Tilango, untuk mencapai tujuan pembelajaran (standar kompeten dan kompetensi dasar).
- 2) Model latihan ketepatan menendang kesasaran (Hersa) dapat digunakan sebagai media untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar (lokomotor, manipulative, dan non lokomotor) siswa kelas VIII SMP N 1 Tilango.
- 3) Model latihan ketepatan menendang kesasaran (Hersa) dapat digunakan sebagai media untuk menanamkan nilai disiplin, kerjasama, dan sportifitas pada siswa kelas VIII SMP N 1 Tilango.

5.2 Saran

Model latihan Ketepatan menendang kesasaran (Hersa) sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk siswa kelas VIII SMP. Beberapa saran dapat disampaikan berkaitan dengan keperluan pemanfaatan produk adalah:

- 1) Bagi guru penjas SMP dapat mencoba menggunakan model ini sebagai media pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar (lokomotor, manipulatif, non lokomotor), dan menanamkan nilai disiplin, kerjasama, dan sportifitas siswa kelas VIII SMP.
- 2) Bagi guru penjas SMP yang ingin menggunakan model latihan ini, harus memperhatikan segala bentuk kekurangan dan keterbatasan dalam penggunaan model latihan Ketepatan menendang kesasaran (Hersa).

- 3) Bagi guru penjas SMP diharapkan merencanakan penggunaan model latihan ketepatan menendang kesasaran (Hersa) pada permainan sepak bola melalui rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), dan menyesuaikan dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Khoiril. 2013. *Pengembangan Latihan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Semarang: Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Vol 3, No 2 Desember 2013
- Anggaraini, Dian. Winarno. Sulistyorini. 2014. *Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Service Bawah BolaVoli Untuk Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Malang*. Jakarta : Jurnal Olahraga Pendidikan, Vol. 1, No. 1.
- Bafirman. 2013. *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*. Semarang : Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Vol.3, No.1 Juli 2013.
- Dewi, Permata, Citra, Putu. 2016. *Analisis Komponen Biomotorik Pada olahraga Permainan WoodBall*. Bali : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi
- Hadziq, Khairul. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bandung : Yrama Widya
- Herlanti, Yanti. 2014. *Tanya Jawab Seputar Penelitian Pendidikan Sains*. Jakarta : Universitas Syarif Hidayatulah
- Indiarto. Hartono. Annas. 2013. *Model Pengembangan Permainan Sepak Bola”3 Gawang 3 Regu”Dalam PENJASORKES Pada Siswa Kelas V SD Negeri Curug 01 Pangkah Kabupaten Tegal*. Semarang : Journal Physical And Sports, Vol.2, No.2.
- Indrawan,Budi. Setiawan,Deni. Mulyana,Defri. 2017. *Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Keterampilan Bermain Sepak Bola*. Tasikmalaya : Jurnal Siliwangi Vol.3. No.1, 2017
- Junaedi, Anas. 2015. *Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Di SMA, SMK dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik*. Surabaya : Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 03 Tahun 2015
- Kemendikbud. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta : Kemendikbud

- Kemendikbud. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI*. Jakarta : Kemendikbud
- Kemendikbud. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta : Kemendikbud
- Misi, Martin. 2016. *Pelatihan Passing Ke dinding Empat Repetisi Lima Set Selama Enam Minggu Lebih Baik Dari Pada Pelatihan Passing Berpasangan Empat Repetisi Lima Set Selama Enam Minggu Dalam Meningkatkan Ketepatan Tembakan Bola Pada Siswa Putra SDN 3 Gerimax Indah Lombok Barat 2015*. Lombok : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
- Mylsidayu, Apta. Kurniawan, Feri. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Nengsi,Sri. 2017. *Pengembangan Media Pembelajaran Bentuk Komik Pada Materi Fotosintesis Untuk SMP Kelas VIII*. Payakumbuh : Jurnal Ipteks Terapan.
- Putra,Setiara,Fajar,Zahreza. Sholeh Mohammad.Widyastuti,Naniek. 2014. *Analisis Kualitas Website BTKP-DIY Menggunakan Metode Webqual 4.0*. Yogyakarta : Jurnal Jarkom Vol. 1 No 2 Januari 2014
- Rosdiani, Dini. 2013. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*.Bandung : Alfabeta
- Santoso, Ari, Danang. 2016. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi*. Bayuwangi : Jurnal kejaora, Vol.1, No.1 April 2016
- Saputra, Januar, Henry. Faizah, Isti, Nur. 2017. *Pengembangan Bahan Ajar Untuk Menumbuhkan Nilai Karakter Peduli Lingkungan Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar*. Semarang : Profesi Pendidikan Dasar, Vol 4, No 1.
- Sudarmono, Martin. Rahayu, Tandiyo. Rahayu Setya. 2013. *Pengembangan Permainan Bavos Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Semarang : Journal Physical And Sports, Vol.2, No.1,

- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta
- Suryantoro, Dameika. 2014. *Pengembangan Variasi Latihan Dribbling dan Passing dalam permainan sepakbola Usia 12-14 Tahun Di SSB AMS Kepanjen Malang*. Jakarta : Jurnal Olahraga Pendidikan, Vol. 1, No. 1.
- Sutarti, Tatik. Irawan,Edi. 2017. *Kiat Sukses Meraih Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta : Deepublish
- Trisyono. Amirnarni. Masri'an. 2014. *Pendidikan Jasamani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta : Erlangga
- Widiastuti. 2017. *Tes Dan Pengukuran olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada