

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan bahwa keaktifan siswa dalam melakukan tiga indikator dimaksud telah meningkat secara signifikan, peningkatan ini jika di rata-ratakan sebesar 85.00% dengan kondisi ini maka gerak dasar siswa telah memenuhi standar indikator hingga 15.12% dari siklus 1 ke siklus 2. Dengan demikian maka hipotesis penelitian tindakan kelas yang menyatakan bahwa: “Meningkatkan Keterampilan Pukulan Backhand Permainan Tenis Lapangan Melalui Latihan Feeding Pada Siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara” dapat di terima.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan kemampuan siswasiswa khususnya gerak dasar dalam melakukan permainan tenis lapangan.
2. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam memodifikasi proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bakhtiar, Syahrial, Robert J. Ballard.** 2015. *Teori Action Method, Strength Condition dan Penerapannya dalam Pembinaan Prestasi Tenis*. Wineka Media. Malang
- Maulidin.** 2017. *Hubungan Power Otot Lengan Dan Kekuatan Genggaman Dengan Hasil Servis Slice Pada Permainan Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Fpok Ikip Mataram Tahun 2017*. Jurnal Ilmiah Mandala Education. Vol. 3. No. 1. Pendidikan Olahraga IKIP Mataram. Mataram
- Nugroho, Untung.** 2015. *Analisis Biomekanika Forehand Groundstroke Atlet Yuniior Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Ilmiah Penjas. Vol.1 No.1. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan. Balai Kambang Surakarta. Surakarta
- Rasyono.** 2018. *Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Junior Taekwondo*. Journal Sport Area. Vol. 3(2). Universitas Jambi. Jambi
- RIZ, R ADE.** 2018. *Perbedaan Pengaruh Latihan Cross Court Dan Latihan Down The Line Return To Center Mark Terhadap Kelincahan Dan Kemampuan Groundstroke Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tennis Progress UNIMED*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 17. Universitas Negeri Medan. Medan.
- Rukajat, Ajat.** 2018. *Penelitian Tindak Kelas (Classroom Action Research)*. DEEPUBLISH. YOGYAKARTA.
- Saputro Dedy, Musyafari Waluyo, dan Said Junaidi.** 2013. *Sumbangan Koordinasi Mata-Tangan, Power Lengan, Dan Power Tungkai Terhadap Forehand Drive*. Journal Of Sport Sciences And Fitness. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Supriyadi, Zena.** 2016. *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang*. Jurnal Kepelatihan Olahraga. Vol 1 . Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang. Malang
- Suriatno, Adi, Johan Irmansyah.** 2016. *Pengaruh Latihan Decline Push Up Dan Standing Fore Arm Flexion Terhadap Ketepatan Service Atas Pada Ukm Bolavoli Ikip Mataram Tahun 2016*. Jurnal Ilmiah Mandala Education. Vol. 2 No. 1. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram. Mataram
- Yasriuddin, Wahyudin.** 2017. *Tenis Lapangan Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain*. Fahmis Pustaka. Makassar.