

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas ( PTK ) yang dilakukan oleh peneliti, telah terjadi peningkatan pada keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja dengan menggunakan metode latihan sebagaimana telah dipaparkan, dengan kesimpulan penelitian adalah berdasarkan kelemahan-kelemahan yang terjadi pada keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja yang dilakukan oleh siswa SMA Negeri 1 Tilamuta dari observasi awal hingga pada pelaksanaan siklus I dan II akhirnya penelitian ini berhasil mencapai indikator nilai yang ditetapkan dan telah meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Negeri 1 Tilamuta. Hal ini dapat dilihat dari perolehan capaian keberhasilan siswa yaitu dengan nilai rata-rata 80,16 pada pelaksanaan siklus II. Artinya nilai siswa telah melebihi indikator nilai yang ditentukan yaitu 80% siswa memperoleh nilai minimal 70-79.

Sehingga dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Jika diterapkan metode latihan maka kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas X<sup>8</sup> SMA Negeri 1 Tilamuta akan meningkat”. dapat terbukti.

#### **5.2 Saran**

1. Pembelajaran metode latihan adalah salah satu alternatif yang harus diperoleh seorang guru penjaskes dalam meningkatkan keterampilan penjaskes khususnya pada peningkatan keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.
2. Untuk mencapai hasil maksimal dalam proses pembelajaran khususnya mata pelajaran penjaskes, maka seorang guru harus bisa memilih pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diberikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aqib Zainal. 2013.** *Model-Model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Bandung : Yrama Widya
- Chandra, Sodikin dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Hidayat Yusuf, dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK*. Jakarta Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Isjoni. 2013.** *Cooperative Learning. Efektifitas Pembelajaran Kelompok*. Bandung : Alfabet
- Mashar, Mohamad Ali dan Dwinarhayu. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Roji dan Eva Yuliyanti. 2014.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga
- Rosdiani, Dini. 2013.** *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabet
- Rusman. 2013.** *Model-Model Pembelajaran : Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta Rajawali Pers.
- Sanjaya Wina. 2011.** *Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta : Kencana
- Sarjiyanto Dwi, dan Sujarwadi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sarjono, dan Sumarjo. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Wisahati Aan Sunjata, dan Teguh Santoso. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional