

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 75 dan skor yang terendah 33.33. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 52.5 dan nilai standar deviasi 8.73 dan varians 76.21. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 91.67 dan skor terendah 75. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 81.25 dan standar deviasi 5.97 serta varians 35.66. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir dengan selisih peningkatan dari hasil Pre-test dan post-test sebesar 28.75. Sedangkan pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 17.42. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(20)} = 2.86$. 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 penerapan metode modeling dapat meningkatkan gerak dasar roll depan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan gerak dasar roll depan dalam senam lantai, sangat tepat digunakan pembelajaran modeling maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan pembelajaran modeling dalam pembelajaran.
2. Bentuk pembelajaran modeling diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Teknik Analisis Data. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Chandra, Sodikin dan Achmad, Esnoe Sanoesi. 2010. *Pensisikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Hafid, Tarmudi B, dan Ahmad Rithaudin. 2011. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA, MA, dan SMK Kelas XI*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Nasional
- Hartono. 2014. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Refika Aditama
- Hidayat, Yusuf Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kentrion Pendidikan Nasional
- Isnaini, Faridha dan Sri, santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Kurniadi, Deni dan Suro Prapanca. 2010. *Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan*. Thursina. Jakarta.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta
- Margono dan Budi Aryanto. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI/kelas 4*. Jakarta: Pustaka Insan Madani
- Mashar, Mohammad Ali dan Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Mohamad, Satrio Rahman. 2007. *Pengaruh Metode Pembelajaran Modeling Terhadap Peningkatan Kemampuan Dasar Drible dalam Permainan Bola Basket pada Siswa SMA Negeri 2 Gorontalo*. Universitas Negeri Gorontalo
- Mufid, dan Najib Sulhan. 2010. *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Nasional.
- Muhajir. dan Sutrisno, Budi. 2013. *Buku Guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta, Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Roji, dan Eva Yulianti. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang Kemendikbut.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kasehatan*. Bandung: Alfabeta

- Rusman. 2014.*Model-Model Pembelajaran*. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Sagala,Syaiful. 2013.*Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Sarjana, Budi Atmaja dan Bambang Trijono Joko Sunarto. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Santoso Teguh danWisahati Aan Sunjata. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Sarjiyanto,Dwi dan Sujarwadi. 2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Sarjono dan Sumarjo. 2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Suharja,Jaja dan Eli Maryani. 2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sukardi. 2015.*Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khadafi. 2010. *Penidikan Jasmani Olahraga dan Kasehatan 2*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Nasional
- Suwandi, Dkk. 2010.*Penjasorkes 4 (Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan)*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Wahyuni, Dkk. 2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- <http://www.landasanteori.com/2017/04/pengertian-senam-menurut-definisi-para.html>
- <http://edyindo.blogspot.co.id/2015/02/pengertian-rolling-depan-dan-rolling.html>