

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian *pre-test* menunjukkan skor tertinggi 13 dan skor terendah 8. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 10,41 dan nilai standar deviasi 1,47 dan varians 2,179, setelah diberikan perlakuan, maka hasil penelitian *post-test* menunjukkan skor tertinggi 22 dan skor terendah 10. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 15,82 dan standar deviasi 2,203 serta varians 4,857. 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 5,413.

Sedangkan dari distribusi diperoleh harga hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga *t* hitung sebesar 13,83. Sedangkan dari daftar *t* daftar/table sebesar 1,701. Ternyata harga *t* hitung telah berada di luar penerimaan H_1 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan lawan *pasif* dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Kabila.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk lebih meningkatkan keterampilan dalam setiap individu disarankan untuk menggunakan model pembelajar yang efektif serta efisien.
2. Untuk menarik kemauan siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah disarankan untuk seluruh guru terutama guru pendidikan jasmani lebih memperhatikan model pembelajaran yang akan diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Mohamad dan Dwinarhayu.2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Pusat perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional – Jakarta.
- Anugrarista Ella. 2013. artikel penelitian. *Pengaruh Pendekatan Keterampilan Tenis Terhadap Keterampilan Smash Bulutangkis*. Pontianak.
- Anwar Khoiril. 2013. Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan. *Modivikasi Pembelajaran dan Permainan Tenis Terhadap Hasil Belajar Pukulan Forehand Tenis Lapangan*. Mojokerto.
- Argasasmita Husein dkk. 2010. *Teori Keterampilan Olahraga Bermain Sepak Takraw*. Veteran semarang. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. Jakarta–Indonesia.
- Chandra Sodikin dan Ahmad. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Pusat perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional – Jakarta.
- Febriyan Beni. 2014. *Pengaruh Penggunaan Modivikasi Alat Bermain Terhadap Hasil Pukulan Forehand Tenis Meja* – jurnal. Lampung.
- Indra. 2013. *Meningkatkan Kemampuan Pukulan Backhand dalam Permainan Tenis Meja dengan Menggunakan Metode Latihan Memantulkan Bola ke Dinding*. Artikel Ilmiah. Universitas Jambi.
- Jamalong Ahmad dan Asry Syam. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Jl. Piorgo B.15, Yogyakarta.
- Juari, dkk.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional – Jakarta.
- Kurniawan Iwan. 2013. Skripsi. *Kemampuan Pukulan Forehand dan Backhand Tenis Meja serta Ekstrakulikuler*. Yogyakarta.
- Marina Nathania Sumardi dkk.2013. *Belajar Bermain Bola Volley*.Jl. Jenderal sudirman 511, Bandung.

- Mitranto Edi dan Slamet. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes*; ilustrator, Suryono: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. – Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sajoto Mochamad. 1986. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud. Dirjen Dikti. P2LPTK. Jakarta.
- 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*. Pusat perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional – Jakarta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jl. Gegerkalong Hilir No.84. Bandung.
- Suyatno dan Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Pusat perbukuan. Kementerian Pendidikan Nasional. – Jakarta.
- Sutarmin. 2007. *Terampil Berolahraga Tennis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Widyastuti Endang dan Agus Suci. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. – Jakarta.
- Zainuddin M. 2004. *Metode Penelitian dan Tehnik Pengumpulan Data*. Jurnal. Jl. Parangtritis Km – Yogyakarta.