

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 83.3 dan skor yang terendah 33.3. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 55.35 dan nilai standar deviasi 12.90 dan varians 166.43. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 100 dan skor terendah 50. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 78.4 dan standar deviasi 13.84 serta varians 191.54. 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 23.05. Sedangkan hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 26.84. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(16)} = 2.92$. 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 Model pembelajaran *ekspositori* dapat meningkatkan keterampilan roll depan pada senam lantai , Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

5.2 Saran

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

1. Kepada para guru bidang studi, hendaknya mencermati situasi gejala-gejala yang menyebabkan hasil belajar siswa rendah dan kemudian berusaha menemukan alternatif pemecahannya.
2. Jika memungkinkan materi pelajaran (pokok bahasan yang sesuai), hendaknya guru menggunakan pembelajaran dengan menggunakan Model pembelajaran *ekspositori* meningkatkan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta, JS. dan Saputra, Yudha M. (2013). *BELAJAR DAN PEMBELAJARAN Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Bandung, ALFABETA, cv.*
- Rosdiani, Dini. (2012). *MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG dalam PENDIDIKAN JASMANI dan KESEHATAN. Bandung, Alfabeta.*
- Voich dan A Schrode William (2012). *MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG dalam PENDIDIKAN JASMANI dan KESEHATAN. Bandung, Alfabeta.*
- Aqib, Zainal. (2013). *Model-model, media, dan strategi pembelajaran kontekstual (inovatif). Bandung, yrama widya.*
- Abdullah Sani, Ridwan. (2013). *INOVASI PEMBELARAN. Jakarta, PT Bumi Aksara.*
- Rosdiani, Dini. (2013). *PERENCANAAN PEMBELAJARAN dalam PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN. Bandung, Alfabeta.*
- Rusman. (2013). *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer. bandung, ALFABETA,cv*
- Rohman, Mohammad. dan Amri, Sofan. (2013). *STRATEGI dan DESAIN PENGEMBANGAN SISTEM PEMBELAJARAN. Cetakan pertama, Jakarta-Indonesia, Prestasi Pustakaraya.*
- Daryanto. (2013). *Inovasi Pembelajaran Efektif. Bandung, yrama widya*
- Vidiyanti, Wika. 2016. *Strategi Pembelajaran Ekspositori Bermedia Vidio Teterhadap Hasil Belajar Matemateka Anak Tuna Grahita Sedang Di SLB. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya.*

- Sukarsi, rachmawati ika. 2010. *Perbedaan Pengaruh Antara Pembelajaran Inkuiri Dan Pembelajaran Ekspositori Terhadap Motivasi Dan Prestasi Belajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Patologi*. Universitas Sebelas Maret. Surakarta
- Gurusinga, Pertumpun dan Sabarani, Riama. 2011. *Jurnal Ilmiah Setia Negara Indonesia*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada masyarakat. Universitas Setya Indonesia. Surakarta
- Sagala Syaiful. 2013. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta, Bandung. CV
- Makmun Syamsudin. 2003. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta, Bandung. CV
- Setianingrum, 2011. *Strategi Belajar Mengajar* . Rineka cipta. Jakarta
- Diktorat Tenaga Kependidikan . 2008. *Strategi Pembelajaran Dan Pemilihanya*. Jakarta. Depdiknas.
- Khanifatul. 2013. *Pembelajaran Inovativ*. Jokjakarta. Ar-ruzz Media.
- Sunardi Nur. 1990. *Strategi Dalam Pembelajaran Menjadi Pendidik Profesional*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Sanjaya Wina. 2011. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta. Kencana Prenada Media.
- Muhajir. dan Sutrisno, Budi. (2013). *Buku Guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta, Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Roji. dan Yulianti, Eva. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbut.
- Jhon dan Jean Traetta Mary. (2008). *DASAR-DASAR SENAM*. Bandung, Angkasa.
- Adisuyanto, Aka Biasworo. (2009). *Cerdas Dan Bugar Dengan SENAM LANTAI*. Surabaya.

Suroto. (2004). *Buku pegangan Kuliah PENGERTIAN SENAM, MANFAAT SENAM DAN URUTAN GERAKAN*. Semarang.

Wisahati, Aan Sunjata. Dan Santosa, Teguh. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Untuk SMP/MTs Kelas IX)*. Jakarta, CV Setiaji.

Sarjiyanto, Dwi. Dan Sujarwaji. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Kelas VIII SMP/MTs)*. Jakarta, PT. Intan Pariwara.

Wahyuni, Sri. DKK. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan 2 (untuk kelas VIII SMP/MTs)*. Jakarta, PT Wangsa Jatra Lestari

<http://www.volimaniak.com/2015/02/cara-melakukan-rol-depan-dengan-benar.html>

<https://www.google.com/search?q=roll+depan&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b>

<https://www.google.com/search?q=roll+depan&client=firefoxb&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwiFgPGusYTXAhUKybwKHdFMDXwQsAQILA&biw=1366&bi=657>

<https://www.google.com/search?q=gambar+senam+lantai+roll+depan&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b>

Mashar, Mohammad Ali. Dan Dwinarhayu. (2010). *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Sekolah menengah pertama)*. Jakarta, Swadaya Murni.

Chandra, Sodikin. Sanoesi, Achmad Esnoe. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Untuk SMP/MTs Kelas VII)*. Jakarta, PT Arya Duta.

Isnaini Faridha Dan Sabarini Sri Santoso. 2010. *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN. Untuk SMA, MA, dan SMK Kelas XI*. Jakarta, Pusat Kurikulum dan Perbukua, Kementrian Pendidikan Nasional.

- Sarjono. Dan Sumarjo. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (untuk SMP/MTs kelas IX)*. Jakarta, CV Aneka Ilmu.
- Husdarta, JS. dan Saputra, Yudha M. (2013). *BELAJAR DAN PEMBELAJARAN Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung, ALFABETA, cv.
- Wisahati, Aan Sunjata. Dan Santosa, Teguh. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Untuk SMP/MTs Kelas IX)*. Jakarta, CV Setiaji.
- Muhajir, DKK. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Pusat Kurikulum Dan Perbukuan*. Jakarta. Balitban.
- Kemdikbud. 2013. Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan. *Kurikulum dan Perbukuan*. Jakarta. Balitbang.
- Mardiana Ade, DKK. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Universitas Terbuka. Tangerang Selatan.
- Muhajir. dan Sutrisno, Budi. (2013). *Buku Guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta, Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Margono dan Ariyanto Budi. (2010). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta, Pusat perbukuan, Kementerian Pendidikan nasional.