

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai pembelajaran teknik dasar *backhand* tenis meja melalui pantulan bola ke dinding pada siswa kelas V SDN Cisarua Kecamatan Widasari Kabupaten Indramayu peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Perencanaan Pembelajaran

Pada bagian ini, peneliti akan menyimpulkan tahap perencanaan dalam pembelajaran. Yang pertama peneliti mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran *backhand* tenis meja, menentukan tujuan pembelajaran, metode pembelajaran, dan penggunaan latihan pantulan bola ke dinding pada pembelajaran *backhand* tenis meja. Kemudian menentukan langkah-langkah pembelajaran dalam RPP, menentukan instrumen yang akan digunakan selama proses pembelajaran, dan menentukan teknik pengolahan data yang akan digunakan untuk mengetahui hasil setelah pembelajaran melalui pantulan bola ke dinding. Hasil yang dicapai pada perencanaan siklus I yaitu baru mencapai 93% dan belum mencapai target yang ditentukan, sehingga diperlukan perbaikan pada siklus II, dalam siklus II target sudah dapat tercapai, dan dipertahankan pada siklus III.

2. Pelaksanaan Kinerja Guru

Pelaksanaan pembelajaran *backhand* tenis meja melalui pantulan bola ke dinding diikuti dengan kinerja guru yang maksimal dalam memotivasi aktivitas siswa dan bimbingan melalui petunjuk-petunjuk pelaksanaan yang jelas dan koreksi-koreksi yang tepat baik secara khusus maupun umum.

Pelaksanaan kinerja guru mengalami peningkatan dari siklus I sampai dengan siklus III. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil persentase pada setiap siklusnya. Sehingga pencapaian tujuan dapat maksimal dalam pembelajaran *backhand* tenis meja melalui pantulan bola ke dinding.

3. Aktivitas Siswa

Dilihat dari hasil persentase aktivitas siswa dari siklus I sampai dengan siklus III, dapat disimpulkan adanya peningkatan aktivitas siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan dinding pantul dalam pembelajaran teknik dasar *backhand* tenis meja.

4. Hasil Belajar

Dengan penerapan latihan melalui pantulan bola ke dinding dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Hal ini terlihat dari hasil tes keterampilan *backhand* yang meningkat pada setiap siklusnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh penulis selama penelitian ini diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

- a. Setiap pembelajaran yang disampaikan oleh guru, khususnya pembelajaran pendidikan jasmani semua siswa harus mengikutinya dengan semangat belajar yang tinggi, disiplin yang baik dan tanggung jawab terhadap apa yang menjadi kewajibannya sebagai seseorang dalam menuntut ilmu, dalam hal pembelajaran *backhand* tenis meja apabila semua ini dilakukan maka penguasaan keterampilan gerak apapun dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan mudah dicapai.
- b. Biasakan banyak melakukan latihan, manfaatkan waktu senggang dengan aktivitas jasmani sehingga bisa merangsang pertumbuhan dan perkembangan ke arah yang lebih baik sehingga suatu saat prestasi akan mudah diraih.

2. Bagi Guru

- a. Guru disarankan untuk selalu menambah wawasan dengan belajar membaca dan melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) apabila menemui masalah pembelajaran di kelasnya.
- b. Disarankan para guru pendidikan jasmani mencoba berbagai macam metode teknik pendekatan yang sesuai dengan karakter materi ajar, agar wawasan metodologi pembelajaran pendidikan jasmani menjadi berkembang, salah satunya adalah pembelajaran *backhand* tenis meja melalui latihan pantulan bola ke dinding.

3. Bagi Lembaga

Sekolah dan pihak yang berkepentingan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani harus turut membantu kinerja guru pendidikan jasmani melalui pengadaan fasilitas pendukung pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Bagi UPI Kampus Sumedang

Disarankan mengembangkan inovasi pembelajaran pendidikan jasmani dalam bentuk diskusi-diskusi untuk kepentingan prestasi lembaga dan melalui pengadaan fasilitas pendukung pembelajaran pendidikan jasmani sehingga para mahasiswa khususnya mahasiswa pendidikan jasmani akan lebih terampil dan berdaya guna ketika kelak menjadi guru di sekolah masing-masing.

