

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan, bahwa terdapat peningkatan hasil belajar pukulan *forehand* pada permainan tenis meja yang dimulai dari tes awal hingga siklus 1 dan siklus 2. Hasil tes awal tercatat 6 siswa (30%) dinyatakan lulus dan 14 siswa (70%) dinyatakan tidak lulus, dengan nilai terendah 50 dan nilai tertinggi 73 dengan nilai rata-rata kelas yaitu 61 , setelah diberikan siklus 1 terjadi peningkatan yaitu tercatat 14 siswa (70%) dinyatakan lulus dan 6 siswa (30%) dinyatakan tidak lulus, dengan nilai terendah 58 dan nilai tertinggi 75 dengan nilai rata-rata kelas 65,05 sedangkan pada siklus 2 terjadi peningkatan yang signifikan yaitu tercatat seluruh siswa atau 20 siswa (100%) dinyatakan lulus, dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 88 dengan nilai rata-rata kelas 79,15.

Dengan demikian upaya meningkatkan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja melalui variasi tindakan menggunakan modifikasi media *bouncing table* dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand* pada permainan tenis meja pada siswa SMK N 35 Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka penelitian dapat memberikan saran sebagai berikut:

- a. Guru pendidikan jasmani atau pelatih dalam menyampaikan materi hendaknya tidak terpaku kepada salah satu media pembelajaran. Hendaknya disesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pemilihan media pembelajaran yang tepat yang disesuaikan dengan karakteristik siswa.
- b. Penelitian ini memberikan pengalaman pada siswa dalam memacu perkembangan pembelajaran pukulan *forehand* pada permainan tenis meja dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor sesuai dengan media pembelajaran yang tepat.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru pendidikan jasmani atau pelatih untuk memperbaiki dan memberikan media pembelajaran yang tepat dalam proses belajar mengajar.
- d. Media pembelajaran yang diberikan ini diharapkan harus sesuai dengan karakteristik, kelompok dan perkembangan siswa, sehingga dapat mencapai keberhasilan yang lebih optimal dan mampu menerapkannya pada permainan tenis meja.

- e. Pemberian media pembelajaran ini diharapkan dapat menjadikan siswa berpikir lebih kreatif dan berani dalam mengeksplorasikan gerakan yang menurutnya benar dan tepat.