

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pengumpulan data-data yang berhasil peneliti uraikan dalam hasil penelitian tersebut, mengenai. **Strategi Pembelajaran Kontekstual Dalam Meningkatkan Pemahaman dan Keterampilan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (PJOK) Siswa Kelas X (Sepuluh) di SMTK Firdaus Jayapura.**

Peneliti menyimpulkan bahwa, strategi pembelajaran kontekstual adalah strategi yang tepat dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan. Dengan strategi pembelajaran kontekstual siswa jadi aktif dalam proses pembelajaran, proses pembelajaran menjadi lebih efisien, siswa dapat mengulang kembali pembelajaran di kelas, tubuh dan gerakan siswa menjadi lebih efisien dalam melakukan gerakan-gerakan yang diajarkan dan dicontohkan oleh guru, pembelajaran lebih mudah dan menyenangkan dan siswa juga menjadi semakin rajin sekolah.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian strategi pembelajaran kontekstual di SMTK Firdaus Jayapura, dapat membantu guru dan siswa dalam melakukan proses pembelajaran lebih efisien dan menarik. Pembelajaran kontekstual juga dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyarankan kepada guru-guru atau tenaga pendidik terlebih khusus guru PJOK agar dapat menggunakan strategi pembelajaran kontekstual dengan kreatif agar dapat menciptakan pembelajaran yang efisien dan menarik sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku :

- Agus, Mahendra, and Abdul Jabar Bambang. *Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan SMA/SMK Untuk Kelas X*, 2021.
- Barnes, Michael P and Garth R. Johnson. *Upper Motor Neurone Syndrome and Spasticity 2nd Ed.* Jakarta: kedokteran EGC, 2008.
- Depdiknas. *Pendekatan Kontekstual (Contextual Teaching and Learning)*. Jakarta: depdiknas, 2002.
- Muslich, Masnur. *KTSP Pembelajaran Berbasis Kompetensi Dan Kontekstual*. Jakarta: PT. Bumi angkas, 2007.
- Wena, Made. *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Zuchri Abdussamad. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makasar: Syakir Medis Press, 2021.

### Article :

- Qothrunnada, Kholida. "Strategi Pembelajaran: Pengertian, Macam-Macam Dan Contohnya." *Detik.Com*, Denpasar, February 2023.

### Jurnal :

- Alawiyah, Faridah. "Pendidikan Madrasah Di Indonesia (Islamic School Education in Indonesia)." *Aspirasi* 5, no. 1 (2014).
- Anwar, M Hamid. "Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak" 3, no. 1 (n.d.).
- Adi, Warsito Sugito. "Konsep-Konsep Penting Pjok Dan Keterkaitannya," 2020.
- RAPHAEL, SANDRA. "Descriptive Method." *An Oak Spring Sylva* 7, no. 1 (2019): xxvii–xxviii. <https://doi.org/10.2307/j.ctvckq9v8.7>.
- Sudarsinah. "Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar." *Elementa: Jurnal Pgsd Stkip PGRI Banjarmasin* 3, no. 3 (2021): 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>.
- Susilawati, Indria, and Nur Moh Kusuma Atmaja. "Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Tangan Di Stkip Melawi." *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJOKkesrek)* 10, no. 2 (2023), <https://doi.org/10.46368/jpjk.v10i2.1302>.
- Utama, A M Bandi. "Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 8, no. 1 (2011).

Widodo, Dwi Cahyono. "Modul Belajar Mandiri Pembelajaran 1. Paradigma Baru PJOK." *Modul Pengembangan Keprofesian*, 2019, 19–40. <https://cdn-gbelajar.simpkb.id/s3/p3k/PJOKSD/Modul Pembelajaran PJOK SD/PJOK-PB1.pdf>.

**Thesis :**

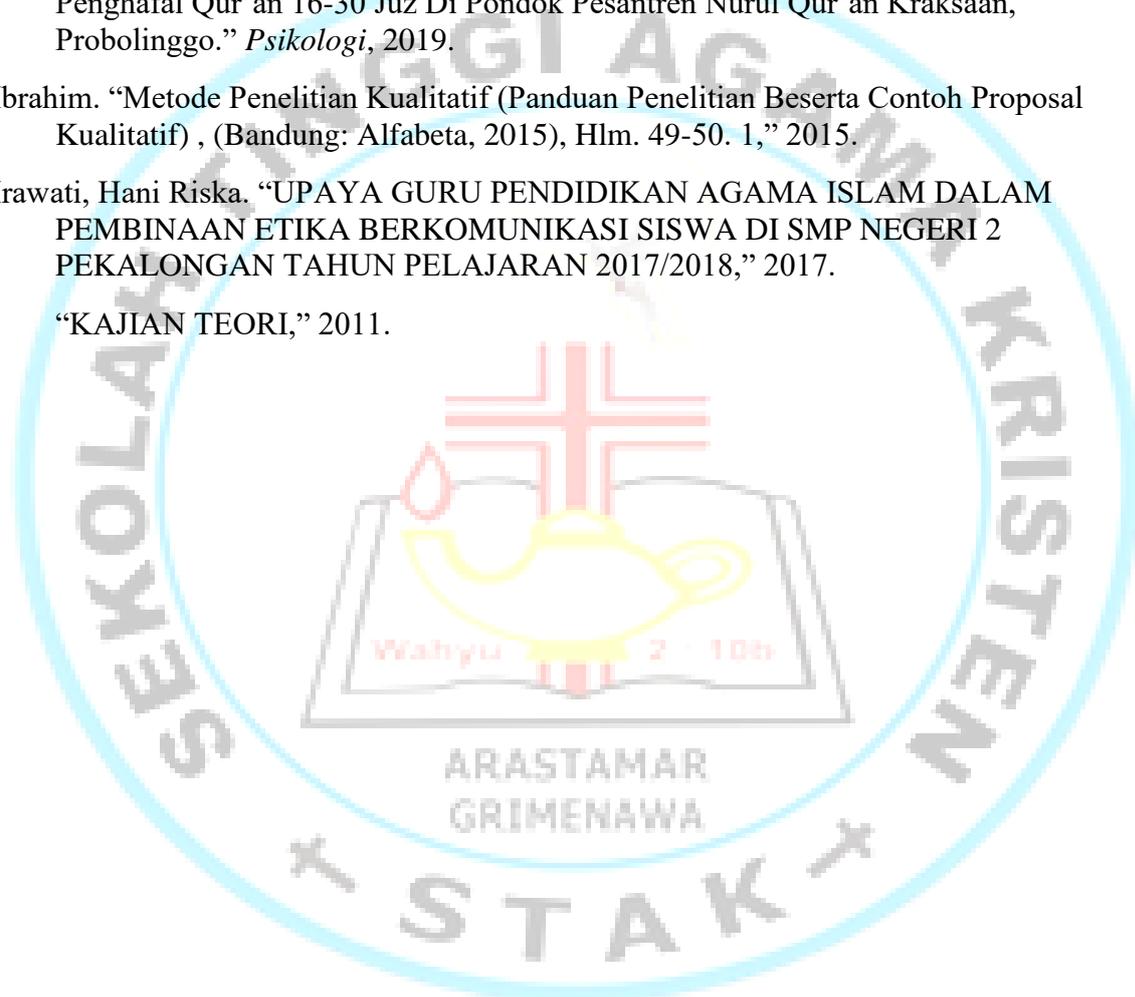
Ahmad, Suryana. "Metode Penelitian Metode Penelitian." *Metode Penelitian Kualitatif*, 2017. <http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf>.

Hasby, S. Anis Al. "Perbedaan Regulasi Emosi Antara Penghafal Quran 1-15 Juz Dan Penghafal Qur'an 16-30 Juz Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo." *Psikologi*, 2019.

Ibrahim. "Metode Penelitian Kualitatif (Panduan Penelitian Beserta Contoh Proposal Kualitatif) , (Bandung: Alfabeta, 2015), Hlm. 49-50. 1," 2015.

Irawati, Hani Riska. "UPAYA GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM PEMBINAAN ETIKA BERKOMUNIKASI SISWA DI SMP NEGERI 2 PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2017/2018," 2017.

"KAJIAN TEORI," 2011.



## BIODATA

### I. Data Penulis

Nama : Rheinhard David Sutrisno  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
NIM : 2020208002  
TTL : Tana Toraja, 06 Februari 2000  
Alamat : BTN Moria Pasar Baru

### II. Data Pendidikan

1. SD YPPK Bonaventura Sentani (2006-2012)
2. SMP Negeri 2 Sentani (2012-2015)
3. SMA YPPK Asisi Sentani (2015-2018)
4. STAK Arastamar Grimenawa Jayapura (2020-2024)

### III. Riwayat Pekerjaan dan Pelayanan

1. Tahun 2018 s/d 2022 bekerja sebagai waiters, barista dan pimpinan fllor di Rumah Makan Bubur Mandala Sentani
2. Tahun 2020 s/d 2024 bekerja sebagai waiters di departemen F&B di Hotel Grand Papua Sentani
3. Tahun 2023 s/d 2024 Melayani sebagai mahasiswa praktek di SMTK Firdaus Jayapura Sentani untuk mata pelajaran TIK dan PJOK

## LEMBARAN KONSULTASI DOSEN PEMBIMBING

NO	TANGGAL	Catatan Konsultasi Dosen	TTD Dosen Pembimbing
1	29 April 2024	Pembahasan Mengenai BAB I dan BAB II	
2	30 April 2024	Pembahasan mengenai pembelajaran PJOK dan strategi pembelajaran, membuat sendiri minimal 1 paragraf setiap mengambil 1 kutipan	
3	02 Mei 2024	Pengecekan BAB I, BAB II dan BAB III	
4	27 Mei 2024	Pembahasan mengenai Revisi bab 2 dan bab 3	
5	04 Juni 2024	Pembahasan mengenai hasil penelitian dan metode penelitian	
6	10 Juni 2024	Bimbingan pembuatan Abstraksi, Kata Pengantar, Lembaran Pengesahan Dosen Pembimbing, Lembaran Pengesahan Tim Penguji, dan Biodata	
7	12 Juni 2024	Pembahasan revisi ujian skripsi	

8	13 Juni 2024	Penambahan Jadwal Pelajaran Siswa SMTK Firdaus Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024	
---	--------------	---	--

