

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil peneltiian yang telah dilakukan dapat dibuat sebuah kesimpulan yaitu Olahraga *pickleball* mempengaruhi keterampilan terutama kebugaran jasmani siswa yang cukup signifikan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *pickleball* di SMPN 13 Bandung, hal ini terlihat dimana terjadinya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan *treatment* terhadap siswa. Olahraga *pickleball* pun mempengaruhi kemampuan motorik siswa dari aspek fisiknya, siswa menjadi antusias dalam penelitian. Selain itu *pickleball* yang memiliki tingkat intensitas sedang membuat peserta tidak terlalu kesulitan pada saat pelaksanaan permainan, karena memang pada dasarnya olahraga ini dapat dimainkan di berbagai usia, serta olahraga ini mudah dimainkan.

5.2 Implikasi

Olahraga sangat diperlukan bagi setiap kalangan dari muda sampai tua, bila tubuh kurang bergerak maka dapat menghambat berbagai akitvitas. Olahraga *Pickleball* merupakan cabang olahraga yang di rekomendasikan oleh peneliti karena olahraga ini mudah dimainkan dan menyenangkan bagi segala umur. Oleh karena itu diharapkan masyarakat luas akan lebih rajin dalam berolahraga.

5.3 Rekomendasi

Penelitian yang telah di lakukan ini diharapkan dapat membantu perkembangan olahraga pickleball serta membantu berbagai pihak yang ingin meneliti lebih lanjut. Olahraga sangat dibutuhkan oleh setiap orang terutama anak-anak karena dapat menentukan pertumbuhan motorik anak tersebut, aktifitas sangat diperlukanj bagi tubuh karena bila kurangnya bergerak anggota tubuh dapat memicu berbagai penyakit yang dapat membahakan tubuh. Bila malas bergerak terutama berolahraga maka kebugaran akan menurun dan akan mudah lelah yang menyebabkan sulitnya beraktivitas karena turunnya performa selaku peneliti mengucapkan terimakasih kepada setiap pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, serta diharapkan dapat membantu bagi peneliti selanjutnya.

Daftar Pustaka

Gustiana, A. D. (2014). *Pengaruh permainan modifikasi terhadap kemampuan motorik kasar dan kognitif anak usia dini (studi kuasi eksperimen pada kelompok b tk kartika dan tk lab. upi)*. PedagogikPendas, 453.

Asep D, G. Ryan D P. (2020) *The Effect of Educative Games on the Physical Fitness of Kindergarten Children*. DOI: <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.24518>

H. Dadang Supardan (2016). *Teori Dan Praktik Pendekatan Konstruktivisme Dalam Pembelajaran*. Edunomic | Volume 4 No. 1.

Budiningsih, Asri. (2005). *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

Zalyana. (2016). *Perbandingan Konsep Belajar, Strategi Pembelajaran dan Peran Guru (Perspektif Behaviorisme dan Konstruktivisme)*. Jurnal Al-hikmah Vol.13, No. 1

Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.

Mahendra, Agus. (2007). *Teori Belajar Motorik*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

Robert, M., & Collin, W. (2020). Pickleball Assessment of Skill and Tactics. *A Journal for Physical and Sport Educators*. Volume 33.
<http://dx.doi.org/10.1080/08924562.2019.1705217>

Jonathan M. Casper & Jung-Hwan Jeon (2016). Psychological Connection to Pickleball: Assessing Motives and Participation in Older Adults. HumanKinetics, Inc. *Journal of Aging and Physical Activity* Volume 27. DOI: 10.1123/japa.2017-0381

Tite J. (2006). *Studi Tentang Perbandingan Pendidikan Jasmani Antara Indonesia Dengan Jepang*, Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 3, Nomor 3, , Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yamin, Martinis. (2008). *Paradigma Pendidikan Konstruktivim*. Jakarta: GP Press.

Ruslan, (2013). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Lapangan*. Penjaskes Fiik Ung.

Abdul A. (2019). *Teknik dan Taktik Bermain Tenis Lapangan*. Mentari Jaya.

Eddy P, (2019). *Anatomi Fungsional*, Lintang Pustaka Utama Yogyakarta.

Achmed Z, Yudi D, (2018). *Pengaruh Mental Imagery Terhadap Penguasaan Keterampilan Dasar Forehand Groundstroke, Servis Flat, Dan Servis Slice Tenis Lapangan*. Vol 6, No 2 (2018).

Hasmyati, Aprilo, & Atifah. (2021) *Survey Minat Pelajar dan Guru PJOK Kota Makassar terhadap Olahraga Pickleball*. Universitas Negeri Makassar.
<http://repository.unpkediri.ac.id/249/>

Reynold, E, et al. (2016). Pickleball Transcends the Generations in Southwest Indiana: A University and Area Agency on Aging Partnership Changing the Face of Aging. *Journal of Intergenerational Relationships*. 14 (3), 241-251.

Kim, I., Oh, D., Kim, M., & Cho, K. (2020). Teaching Pickleball with In-Depth Content Knowledge in Middle School Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 91(8), 29– 38.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1798309>

Bandi, A. M. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan JAsmani Indonesia, 8(1), 1–9.

Ismail G, Rheina, Irfan W , Hendra S , (2022). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Pickleball di Sekolah Dasar*. EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Vol. 3, 3

Hasmyati, Aprilo, I., & Atifah, N. I. (2021). *Survey Minat Pelajar dan Guru PJOK Kota Makassar terhadap Olahraga Pickleball*. Seminar Nasional Hasil Penelitian 2021 Penguatan Rist, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19, 1487–1496.

- Endang Sepdanius..Muhamad Sazeli Rifki. Anton Komaini, (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. PT RajaGrafindo Persada, Depok
- Dharmadi, M.A. & Kanca, I.Y, (2017). *Tenis Lapangan Teori dan Praktik*. Depok: PT RAJAGRAFINDO Persada
- Mottram, T. (1996). *Fundamental Tennis Resep meraih kemenangan*. Semarang: DAHARA PRIZE.
- Loman, L. (1993). *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung: Angkasa.
- Faruq, M.M. (2008) *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Bulu Tangkis*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Endang S, Muhamad S. Anton K, (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada, Depok
- Supriatna, Imam H, Taufik, (2015). *Latihan Kelincahan Khusus Cabang Olahraga Tennis Lapangan*. Universitas Negeri Malang
- Bambang, K, (2019), *Penyusunan Model Tes Kecepatan Reaksi Melalui Aba-Aba Start Dan Lari Cepat Sejauh 10-20 Meter*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
- Kurdi, Qomarrullah, (2020). *Hubungan Kecepatan Reaksi Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Pada Servis Tennis Lapangan Mahasiswa Universitas Cenderawasih*. doi: 10.17509/jtikor.v5i1.25060
- Gumilar M, Resty A, (2020). *Pengaruh Latihan Agility Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Petenis Pemula Ku-10 Tahun*. Jurnal Multilateral.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
<https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Usmandi, (2020) *Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas*. Inovasi Pendidikan Vol. 7. No 1, Maret 2020
- Jonathan, M. Jung-Hwan, (2018). Psychological Connection to Pickleball: Assessing Motives and Participation in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0381>
- Imam M, Aditya G, Reza A< (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. Vol.3 No 1 Tahun 2020 ISSN Print/online:2655- 5069