

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Lembang terhadap siswa yang mengikuti pembelajaran permainan bola tangan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pembelajaran permainan bola tangan memberikan kontribusi positif terhadap kebugaran jasmani siswa, dengan peningkatan signifikan pada kekuatan otot perut, fleksibilitas, kelincahan, dan daya tahan jantung-paru-paru.
2. Ada perbedaan signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan dan yang tidak, di mana siswa ekstrakurikuler bola tangan menunjukkan nilai lebih tinggi di semua indikator TKPN.
3. Permainan bola tangan efektif untuk mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani karena melibatkan gerakan motorik kasar dan halus, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap.
4. Pembelajaran berbasis bola tangan juga berpengaruh pada aspek non-fisik siswa, seperti kerjasama tim, sportivitas, disiplin, dan kemampuan pengambilan keputusan.

#### **5.2 Implikasi**

1. Bagi Guru PJOK:
  - a Memanfaatkan permainan bola tangan lebih sering dalam pembelajaran.
  - b Memberikan variasi latihan dan permainan agar siswa tidak bosan.
  - c Melakukan evaluasi berkala terhadap kebugaran siswa.
2. Bagi Sekolah:
  - a Memberikan dukungan penuh terhadap ekstrakurikuler bola tangan, termasuk fasilitas dan pembinaan prestasi.
  - b Mendorong kerjasama antara sekolah dan orang tua untuk mendorong aktivitas fisik di luar akademik.

3. Bagi Siswa:

- a Aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, termasuk ekstrakurikuler bola tangan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- b Menyadari pentingnya kebugaran jasmani untuk gaya hidup sehat jangka panjang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

- a Melakukan penelitian lanjutan dengan variabel lain, seperti motivasi atau keterampilan sosial dalam pembelajaran bola tangan.
- b Memperluas penelitian ke jenjang pendidikan yang berbeda atau dilakukan dalam jangka waktu lebih panjang untuk melihat dampak jangka panjang.