

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah diuraikan pada bab IV, dapat terlihat bahwa keterampilan bermain bola tangan siswa yang diberikan perlakuan model permainan *Gap Ball dan Reboynd Ball* mengalami peningkatan, terlihat dari hasil hipotesis pengolahan data untuk menguji hipotesis digunakan uji *paired sample t test*. Dari hasil perhitungan uji t dari perhitungan data normal diperoleh t hitung yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan keterampilan bermain bola tangan antara sebelum dan sesudah pelatihan. Dengan demikian adanya pemberian model permainan bola tangan tersebut sangat membantu dalam meningkatkan keterampilan bermain bola tangan.

Adapun kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

Model permainan *Gap Ball dan Rebound Ball* dapat meningkatkan keterampilan bermain bola tangan dan terdapat peningkatan keterampilan bermain bola tangan pada siswa laki-laki kelas VIII Mts Al-Hajar setelah mengikuti latihan dengan model permainan bola tangan.

model latihan dengan model permainan bola tangan bertujuan untuk memudahkan siswa meningkatkan keterampilan dalam bermain bola tangan. Dengan di berikannya latihan dengan model permainan yang dimodifikasi dari segi peraturan, jumlah pemain dan lapangan yang digunakan sehingga membuat siswa tertarik dan merasa tertantang untuk mengikuti latihan tersebut dengan motivasi tinggi cocok sebagai model latihan melalui permainan untuk meningkatkan keterampilan bermain bola tangan.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang penulis teliti bahwa metode latihan melalui melalui model permainan bola tangan yang dimodifikasi menarik

dan berkompetitif cocok untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola tangan siswa laki-laki kelas VIII Mts Al-Hajar.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan selama pelaksanaan penelitian, penulis mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi pelatih khususnya pelatih bola tangan

Banyak pelatih olahraga prestasi yang menggunakan metode latihan secara teknis. Banyak atlet yang akan merasa bosan dengan kegiatan olahraga yang tidak bervariasi atau monoton. Berkaitan dengan hal tersebut para pelatih di club atau ekstrakurikuler di sekolah diharapkan dapat menghindari rasa bosan dalam berlatih dan juga mengembangkan ilmu kepelatihannya agar atlet atau siswa menyenangi model latihan yang diberikan dan menghindari rasa jenuh atau bosan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan model permainan bola tangan sehingga ada variasi dalam melatih atlet atau siswanya. Ini dapat bermanfaat terhadap siswa atau anak dalam mengembangkan bermain bola tangan.

2. Bagi guru khususnya guru pendidikan jasmani di sekolah

Pada usia anak-anak cenderung lebih senang untuk melakukan berbagai kegiatan yang sifatnya bermain dan berkompetisi atau bersaing. Banyak anak yang merasa bosan dengan pembelajaran olahraga yang tidak bervariasi. Dengan demikian dengan hal tersebut guru penjas di sekolah diharapkan dapat menghindari rasa bosan anak dalam proses pembelajaran penjas selain itu para guru penjas dapat mengembangkan pembelajaran yang akan diberikan agar siswa menyenangi model pembelajaran yang akan diberikan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan model permainan bola tangan kepada siswa yang didalamnya merupakan permainan bola tangan yang di modifikasi dari segi peraturan dan lapangan di buat semenarik mungkin sehingga siswa lebih tertarik dan tertantang untuk melakukan pembelajaran.

### 3. Bagi Lembaga FPOK UPI

FPOK UPI sebagai lembaga akademis dalam bidang olahraga dan kesehatan. Diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan mengenai manfaat yang ada dalam model permainan bola tangan, yang dipublikasikan melalui media massa baik itu cetak maupun elektronik, serta dapat mengembangkan penelitian mengenai model permainan *Gap Ball* dan *Rebound Ball* dengan populasi yang lebih banyak.

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini penulis belum mengungkapkan secara keseluruhan manfaat dari model permainan bola tangan terhadap siswa SMP, penulis hanya mengungkapkan model permainan bola tangan yang cocok untuk meningkatkan keterampilan bermain bola tangan saja. Sedangkan masih banyak model latihan bola tangan lainnya yang sekiranya dapat mempengaruhi ketrampilan teknik dasar siswa. Dengan demikian, penulis berharap agar ada peneliti berikutnya yang dapat mengungkap mengenai model-model permainan yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain bola tangan dan lebih kreatif untuk menciptakan model latihan melalui permainan.