

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan penghitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Strategi belajar penetapan tujuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan dan motivasi olahraga.
2. Strategi belajar penetapan tujuan memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan.
3. Strategi belajar penetapan tujuan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi olahraga.
4. Strategi belajar penetapan tujuan dinamik memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan terhadap keterampilan dasar lob bertahan.
5. Strategi belajar penetapan tujuan dinamik tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi olahraga.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Siswa atau Atlet

Strategi belajar penetapan tujuan khususnya terhadap keterampilan dasar lob bertahan merupakan strategi belajar yang sangat menunjang untuk keberhasilan siswa atau atlet dalam mencapai prestasi. Dengan menggunakan strategi ini siswa atau atlet akan lebih fokus pada dalam menguasai suatu keterampilan gerak.

##### 2. Bagi Guru atau Pelatih

Menurut penulis ketahui selama ini proses latihan pelatih masih memfokuskan pada aspek latihan fisik, teknik dan taktik. Sementara untuk latihan mental siswa atau atlet masih belum di perhatikan oleh pelatih. Dengan adanya

strategi belajar ini jika diterapkan pada usia dini maka akan ada perubahan terhadap peningkatan prestasi siswa atau atlet baik Nasional maupun Internasional.

### **3. Bagi Peneliti dan Pembaca**

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut khususnya pada penelitian kuantitatif eksperimen untuk menganalisis data yang diperoleh terhadap strategi belajar penetapan tujuan proses dan dinamik terhadap hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan dan motivasi olahraga.

