

## BAB V

### Simpulan, Implikasi, Dan Rekomendasi

#### A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan temuan tentang pengaruh pengaturan *block and random practice* terhadap hasil belajar *forehand* dan *backhand* groundstroke dalam permainan tenis, diperoleh kesimpulan yang terkait dengan penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Block Practice (latihan terpusat)
  - a. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaturan *block practice* terhadap hasil pukulan *forehand*.
  - b. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaturan *block practice* terhadap hasil pukulan *backhand*
2. Random Practice (latihan acak)
  - a. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaturan *random practice* terhadap hasil pukulan *forehand*
  - b. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaturan *random practice* terhadap hasil pukulan *backhand*
3. Perbedaan pengaruh antara pengaturan *block* dan *random practice*.
  - a. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaturan *block practice* dan *random practice* terhadap hasil pukulan *forehand*.
  - b. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaturan *block practice* dan *random practice* terhadap hasil pukulan *backhand*.

#### B. Implikasi

Pengaturan *block and random practice* sangat mempengaruhi hasil belajar gerak seseorang. Namun dalam penggunaannya harus disesuaikan dengan keterampilan peserta didik. Penggunaan metode yang tepat akan memberikan manfaat besar bagi proses belajar siswa.

Penggunaan *block practice* baiknya digunakan pada siswa yang baru mengenal suatu gerakan atau lebih tepatnya bagi pemula. Sedangkan *random practice* sangat berguna apabila diterapkan bagi siswa lanjutan yang sudah mahir atau tingkat kemampuannya sudah dikatakan baik.

#### C. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, peneliti memberikan saran sebagai pertimbangan dalam hal mengembangkan pembelajaran permainan tenis untuk kedepannya. Pendidikan sangat luas, dan didalam proses belajar mengajar terdapat macam metode, strategi, dan pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk memaksimalkan proses belajar siswa sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai dengan baik. Selain itu, guru juga diharapkan dapat memberikan pandangan tentang pentingnya pendidikan kepada siswa. Penggunaan metode yang tepat akan memberikan hasil belajar yang baik dan dapat dikatakan berhasil jika guru mampu menciptakan suasana belajar ramai, serta mempermudah proses pembelajarannya.