

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa metode *massed practice* dan metode *distributed practice* yang diterapkan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 4 Kota Sukabumi dapat meningkatkan gerak dasar *passing chest pass* bolabasket dan menjadikan guru beserta murid tahu metode apa yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing chest pass*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun implikasi yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Bagi siswa dapat meningkatkan kemampuan dari aspek kognitif, apektif dan psikomotor dalam bermain bolabasket setelah diberikan metode *massed practice* dan *distributed practice*.
2. Bagi guru yang tertarik menggunakan metode *massed practice* dan *distributed practice* dalam pembelajaran atau ekstrakurikuler bolabasket perlu memperhatikan waktu dan situasi yang memungkinkan
3. Bagi sekolah untuk mendukung metode dan gaya mengajar yang paling cocok diberikan oleh pengajar untuk diterapkan kepada siswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang hasil belajar atau yang lainnya dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan kiranya mencoba meneliti kembali dengan metode yang lain yang relevan dengan penelitian tersebut.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian, beberapa rekomendasi yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran permainan bolabasket sehingga dapat menunjang secara maksimal dalam proses pembelajaran atau ekstrakurikuler.
2. Bagi pihak guru dianjurkan menggunakan metode *massed practice* dan *distributed practice* dalam pembelajaran atau ekstrakurikuler bolabasket untuk membantu dalam proses belajar mengajar.
3. Bagi siswa dalam proses pelaksanaan harus melakukan berbagai kegiatan dengan baik. Karena proses dalam pelaksanaan itu akan membentuk berbagai aspek pendidikan yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.
4. Bagi peneliti disarankan agar melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih maksimal.