

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan data dan analisis dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari proses pembelajaran keterampilan dasar lob bertahan, strategi penetapan tujuan proses dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan.
2. Dengan menerapkan strategi penetapan tujuan proses dalam pembelajaran keterampilan dasar lob bertahan, dapat meningkatkan motivasi olahraga dalam diri siswa.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan dengan motivasi olahraga.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Strategi belajar penetapan tujuan proses dalam permainan bulutangkis sangat menunjang untuk keberhasilan hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan. Proses penguasaan setiap keterampilan target dapat memotivasi siswa agar dapat menguasai keterampilan target selanjutnya, sehingga keterampilan gerak lob bertahan dapat dikuasai.

2. Bagi Guru

Permainan bulutangkis selama ini lebih banyak menekankan dari aspek fisik dan tehnik yang di terapkan oleh guru terhadap siswa, namun dengan adanya strategi belajar penetapan tujuan proses yang diterapkan akan membawa perubahan yang lebih baik terhadap siswa dari aspek kognitif.

3. Bagi Peneliti

Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, penulis sarankan supaya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sarana dan prasarana yang lebih lengkap dan jumlah sampel yang lebih banyak, serta kajian yang lebih mendalam.

