

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian pada setiap siklus maka dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut :

1. Pembelajaran gerak dasar forehand overhaddengan latihan passing bola mandiri, passing bola kedinding memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar, dikarenakan dengan latihan tersebut menjadi lecutan semangat bagi para siswa yang menjadikan suasana pembelajaran menyenangkan.
2. Dilihat dari hasil setiap siklusnya, maka yang memberikan kontribusi yang besar adalah latihan ayunan raket dan footwork karena latihan ini mempelajari keseluruhan gerak dasar forehand overhead.
3. Proses pembelajaran gerak dasar forehand overhead yang dilakukan melalui tiga siklus (enam belas kali pertemuan) telah mencapai keadaan yang maksimal yaitu meningkatkan gerak dasarnya saja.

### B. Saran

Setelah penelitian ini dilaksanakan, banyak sekali yang ingin disampaikan baik itu bagi peneliti sendiri maupun pembaca yang akan melakukan proses pembelajaran yang sejenis antara lain :

1. Bagi siswa agar bersifat tidak pasif, sehingga ide-ide guru dalam menciptakan suasana pembelajaran keluar dengan sendirinya, seperti modifikasi pembelajaran baik itu alat, latihan maupun model-modelnya dalam penyampaian materi.

2. Untuk para guru pendidikan Jasmani, modifikasi pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai acuan ke depan dalam proses pembelajaran teknik dasar forehand overhead pada cabang olahraga bulutangkis.
3. Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung, agar dapat merekomendasikan strategi pembelajaran dengan alat bantu dan model latihan kepada guru pendidikan jasmani dan mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Lampung.
4. Bagi pembaca penelitian ini kiranya dapat dikembangkan lebih lanjut dalam proses pembelajaran guna peningkatan hasil belajar gerak dasar forehand overhead pada bulutangkis khususnya.

