

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan penggunaan alat dimodifikasi berupa raket yang terbuat dari kayu/papan, *Suttlecock* berupa bola plastik kecil yang didalamnya dimasukan gabus lalu ditancapkan bulu ayam, dan mengurangi tinggi net menjadi 1 m, mengurangi ukuran lapangan berukuran panjang 15 m dan lebar 10 m pada siklus pertama dapat meningkatkan hasil pembelajaran dengan nilai hasil penelitian adalah nilai rata-rata 55,54, dari 35 siswa sebanyak 15 siswa mencapai nilai di atas atau sama dengan rata-rata kelas atau prosentase keberhasilan 42,86%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas sebanyak 20 orang atau 57,14%. Selanjutnya jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar maka dari 35 siswa sebanyak 13 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan 67 atau prosentase keberhasilan 37,14%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah 67 sebanyak 22 orang atau 62,86% dan memperbaiki keterampilan gerak dasar pukulan *backhand* pada bulutangkis pada siswa kelas VII D di SMP Negeri 5 Bandar Lampung. Kesulitan yang dialami , kegagalan yang rata-rata siswa lakukan adalah pada tahap pelaksanaan yaitu gerakan yang benar adalah pada tahap pelaksanaan yaitu gerakan jika menggunakan tangan kanan maka kaki kanan akan melangkah ke arah datangnya bola,

pandangan mata fokus ke arah datangnya bola dan memiringkan badan ke kiri, dan memegang dengan pegangan *backhand grip* dan tangan mengarah lurus ke arah datang bola dan memukul tepat pada titik tertinggi bola dengan raket pegangan yang benar. Pada tes pertama ini siswa hanya mampu melakukan gerakan memukul bola saja tetapi peletakan kaki untuk menyambut bola tidak tepat pada tumpuannya, yang seharusnya bertumpuan pada kaki depan, selain itu siswa masih banyak kesalahan pada impact bola pada raket sehingga pada saat memukul sering bola terkena aluminium raket, kurangnya kekuatan otot lengan menghasilkan pukulan bola tidak kuat dan dalam memukul tidak pada titik tertinggi bola sehingga menghasilkan bola tanggung..Pada sikap akhir Pandangan mata lurus kedepan dengan tumpuan berat badan berada pada kedua kaki dan memegang raket di samping kepala serta tangan membentuk siku, namun pandangan mata siswa sering tidak fokus pada bola dan tumpuan kaki berada didepan .

2. Dengan menggunakan modifikasi alat modifikasi raket terbuat dari papan/triplek, *Suttlecock* modifikasi berupa bola plastik kecil yang lalu diberi rumbai-rumbai dari tali rapih, mengurangi tinggi net menjadi 1,25 m, mengurangi ukuran lapangan berukuran panjang 15 m dan lebar 10 m, adanya perubahan alat modifikasi pada siklus kedua dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar pukulan *backhand* dengan Hasil penelitian menunjukkan dengan nilai rata-rata 67,43. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas, maka dari 35 siswa sebanyak 24 siswa mencapai nilai di atas atau sama dengan rata-rata kelas atau prosentase keberhasilan 68,57%,

sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas sebanyak 11 orang atau 31,42%. Selanjutnya jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar maka dari 35 siswa sebanyak 24 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan 67 atau prosentase keberhasilan 68,57%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah 67 sebanyak 11 orang atau 31,42%. Kesulitan yang dialami siswa pada siklus ke 2 ini adalah rata-rata siswa lakukan adalah pada tahap pelaksanaan yaitu gerakan yang benar adalah adalah pada tahap pelaksanaan yaitu gerakan Jika menggunakan tangan kanan maka kaki kanan akan melangkah ke arah datangnya bola, pandangan mata fokus ke arah datang nya bola dan memiringkan badan ke kiri, dan memegang dengan pegangan *backhand grip* dan tangan mengarah lurus ke arah datang bola dan memukul tepat pada titik tertinggi bola dengan raket pegangan yang benar. Pada kedua ini siswa hanya mampu melakukan gerakan memukul bola saja tetapi peletakan kaki untuk menyambut bola tidak tepat pada tumpuannya, yang seharusnya bertumpuan pada kaki depan, selain itu siswa masih banyak kesalahan pada impact bola pada raket sehingga pada saat memukul sering bola terkena aluminium raket, kurangnya kekuatan otot lengan menghasilkan pukulan bola tidak kuat dan dalam memukul tidak pada titik tertinggi bola sehingga menghasilkan bola tanggung..Pada sikap akhir Pandangan mata lurus kedepan dengan tumpuan berat badan berada pada kedua kaki dan memegang raket di samping kepala serta tangan membentuk siku, namun pandangan mata siswa sering tidak fokus pada bola dan tumpuan kaki berada didepan.

3. Dengan menggunakan modifikasi alat modifikasi raket terbuat dari papan/triplek 10 buah, *Suttlecock* modifikasi berupa berupa bambu yang didalamnya dimasukan gabus lalu diberi ekor dengan menancapkan bulu ayam, mengurangi tinggi net menjadi 1,40 m, mengurangi ukuran lapangan berukuran panjang 15 m dan lebar 10 m, adanya perubahan alat modifikasi pada siklus kedua dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar pukulan *backhand* dengan Hasil penelitian menunjukkan dengan nilai rata-rata 83,08. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas, maka dari 35 siswa sebanyak 23 siswa mencapai nilai di atas atau sama dengan rata-rata kelas atau prosentase keberhasilan 65,71%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas sebanyak 12 orang atau 34,28%. Selanjutnya jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar maka dari 35 siswa sebanyak 33 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan 67 atau prosentase keberhasilan 94,28%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah 67 sebanyak 2 orang atau 5,71%. Kesulitan yang dialami siswa pada siklus ke 3 ini adalah rata-rata kegagalan yang rata-rata siswa adalah siswa melakukan kesalahan pada impact bola pada raket sehingga pada saat memukul sering bola terkena aluminium raket, kurangnya kekuatan otot lengan menghasilkan pukulan bola tidak kuat dan dalam memukul tidak pada titik tertinggi bola sehingga menghasilkan bola tanggung..Pada sikap akhir yang benar adalah Pandangan mata lurus kedepan dengan tumpuan berat badan berada pada kedua kaki dan memegang raket di samping kepala serta tangan membentuk siku, namun kesalahan pada siswa pandangan mata siswa sering tidak fokus pada bola

dan tumpuan kaki berada didepan.hal ini di karenakan ke dua siswa memang benar-benar memiliki tingkat kelentukan pada pergelangan tangan dan tingkat kekuatan otot sangat rendah dan hanya dua siswa inilah yang mengalami sedikit peningkatan. Kesulitan yang dialami siswa pada siklus ke 3 ini adalah siswa mengalami kesulitan pada pegangan grip, impact bola,dan kekuatan otot lengan siswa masihy kurang tetapi bila dibandingkan pada siklus 2 siswa sudah mengalami peingkatan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Untuk siswa perlu diperhatikan agar pada saat mengikuti pembelajaran bulutangkis khususnya pada gerakan pukulan *backhand*, lakukanlah dengan sungguh-sungguh karena suatu latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan mendapatkan hasil yang memuaskan.
2. Kepada guru penjaskes diharapkan dapat memanfaatkan dan Menggunakan alat modifikasi berupa raket terbuat dari triplek/kayu, bola/*Suttlecock* berupa bola plastik kecil yang didalamnya dimasukan gabus lalu ditancapkan bulu ayam, *Suttlecock* berupa bola plastik kecil yang didalamnya dimasukan gabus lalu diberi rumbai-rumbai dari tali rapih, *Suttlecock* berupa bambu yang didalamnya dimasukan gabus lalu diberi ekor dengan menancapkan bulu ayam yang dibentuk menyerupai *Suttlecock* yang sesungguhnya serta net yang tingginya 1 m, 1,25 m, 1,40 m dan lapangan berukuran panjang 15 m dan lebar 10 m yang dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar pukulan *backhand* pada bulutangkis.

3. Bagi mahasiswa Program Studi Penjaskes Universitas Lampung, dalam upaya mengembangkan pengetahuan dan kemampuan olahraga khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan dalam proses perkuliahan sehari-hari.

4. Pada penelitian pembelajaran bulutangkis pada bulutangkis masih belum tercapai ketuntasan belajar sebesar 100% atau semua siswa belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini dapat diteliti kembali guna menentukan tindakan yang lebih tepat dan menarik agar dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar pukulan *backhand* pada bulutangkis. Bagi peneliti yang akan meneruskan penelitian ini penulis menyarankan guna memperbaiki gerak dasar pukulan *backhand* terutama pada sikap pelaksanaan masih banyak siswa yang salah dalam memegang raket/grip, lemahnya otot lengan pada saat pelaksanaan *backhand* dan pengambilan bola pada raket dititik tertinggi (impact bola), hal ini bisa diperbaiki dengan alternatif modifikasi perlu ditambahkan terutama pada otot lengan alat modifikasi berupa botol poci yang berukuran 500ml diisi pasir agar otot lengan siswa kuat dan pergelangan tangan siswa tidak kaku atau lentur.