

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan melalui dua siklus pada pembelajaran servis pendek bulu tangkis dengan menggunakan metode latihan berulang di UPTD SMPN 6 Kupang Tengah Satu Atap. Dapat di simpulkan bahwa :

1. Penerapan metode latihan berulang dapat meningkatkan keterampilan servis pendek siswa. Hal ini terlihat dari peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik servis pendek dengan benar, baik dari aspek sikap awal, pelaksanaan gerakan, maupun sikap akhir. Setelah diterapkan metode latihan berulang terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari siklus I di peroleh nilai rata-rata sebesar 64,78% dan meningkat pada siklus II dengan nilai rata-rata 87,39% dengan kategori baik.
2. Penggunaan metode latihan berulang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara terus-menerus sehingga gerakan menjadi lebih tepat, terampil, dan percaya diri. Selain itu, keaktifan, motivasi, dan partisipasi siswa selama proses pembelajaran juga mengalami peningkatan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat meningkatkan sarana dan prasarana olahraga, salah satunya dengan menyediakan atau membangun gedung serba guna yang dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran praktik. Selain itu, sekolah diharapkan dapat menambah dan melengkapi peralatan olahraga seperti raket dan shuttlecock. Dengan adanya sarana dan prasarana yang lebih memadai, siswa akan memiliki kesempatan latihan yang lebih baik sehingga proses pembelajaran, khususnya praktik servis pendek backhand bulu tangkis, dapat berlangsung secara lebih efektif dan optimal.
2. Bagi Guru PJOK ,disarankan menggunakan metode latihan berulang sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran teknik dasar bulu tangkis, khususnya servis pendek. Guru juga perlu memberikan contoh gerakan yang benar, umpan balik yang membangun, serta variasi latihan agar pembelajaran lebih menarik dan tidak menimbulkan kejenuhan.
3. Bagi Siswa diharapkan mengikuti pembelajaran dengan disiplin, aktif, dan bersungguh-sungguh dalam setiap sesi latihan. Latihan secara rutin di sekolah maupun di luar jam pelajaran akan membantu meningkatkan penguasaan teknik servis pendek dan keterampilan bermain bulu tangkis secara keseluruhan.
4. Bagi Sekolah, sekolah diharapkan terus mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti lapangan, net, raket, dan *shuttlecock* yang cukup,

sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya, peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan menggunakan metode atau model pembelajaran yang berbeda, mengombinasikan metode latihan berulang dengan pendekatan pembelajaran lain, atau meneliti keterampilan dasar bulu tangkis yang berbeda sehingga dapat memberikan hasil yang lebih beragam dan menjadi referensi bagi pengembangan pembelajaran PJOK.