

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada siswa SMKN 31 Jakarta adalah:

1. Metode berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa/siswi SMKN 31 Jakarta.
2. Metode bola di umpan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa/siswi SMKN 31 Jakarta.
3. metode berpasangan lebih efektif daripada dengan menggunakan metode bola diumpan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian tersebut di atas, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam upaya tujuan proses pembelajaran *forehand drive* yang optimal hendaknya menggunakan pendekatan atau metode berpasangan dengan kemampuan dan kondisi siswa yang menjadi sampel.
2. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya diambil dalam jumlah yang lebih besar sehingga dapat dilihat bahwa terdapat adanya perbedaan efektivitas antara metode berpasangan dan metode bola diumpun.
3. Untuk yang melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti program latihan, kehadiran sampel dan kesiapan untuk melakukan penelitian.