

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Pengenalan permainan *handball* pada siswa sekolah menengah pertama dapat dilakukan dengan memodifikasi permainan dengan memperhatikan keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah seperti dengan mengembangkan permainan *handball* menjadi permainan *handvol*.
- 2) Modifikasi permainan *handvol* pada siswa sekolah menengah pertama sebagai berikut:
 - (1) Waktu permainan *handvol*
 - (2) Peraturan permainan *handvol*
 - (3) Peralatan permainan *handvol*
- 3) Pengembangan permainan T-ball terbukti efektif dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama sebesar 58,4%.

5.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Sesuai dengan hasil penelitian, produk permainan ini dapat dimanfaatkan untuk media belajar gerak bagi siswa SMP/MTS.
- 2) Pemanfaatan produk hendaknya tetap mengacu pada tujuan pengenalan dini permainan cabang olahraga *handball*.
- 3) Untuk penelitian lebih lanjut agar dapat lebih mengembangkan peraturan dan teknik bermain.