

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang peneliti lakukan, maka diperoleh hasil kesimpulan sebagai berikut:

1. Data dari hasil observasi awal jumlah keseluruhan dari setiap keterangan kriteria yang tidak melaksanakan sebanyak 187 dan yang melaksanakan sebanyak 109. Hasil tindakan satu dengan total yang tidak melaksanakan sebanyak 156 dan yang melaksanakan 140. Tindakan kedua total yang tidak melaksanakan 129 dan yang melaksanakan 167. Tindakan ke tiga total yang tidak melaksanakan 113 dan yang melaksanakan 183. Tindakan ke empat total yang tidak melaksanakan 86 dan yang melaksanakan 210. Tindakan ke lima total yang tidak melaksanakan 71 dan yang melaksanakan 225. Tindakan ke enam yang tidak melaksanakan sebanyak 56 dan yang melaksanakan 240.
2. Terdapat peningkatan hasil dari observasi pengamatan mulai dari siklus 1 sampai siklus 3. Dimana observasi awal dengan nilai 36.82%, siklus 1 tindakan 1 mendapat hasil 47.29%, dan tindakan 2 dengan hasil 56.41%. Siklus 2 Tindakan 1 dengan hasil 61.82%, dan tindakan 2 dengan hasil 70.94%. Siklus 3 tindakan 1 dengan perolehan 76.01%, dan tindakan 2 siklus 3 memperoleh hasil 81.08%.
3. Terdapat hasil peningkatan dari tes kebugaran pertama dan kedua, dimana hasil tes pertama dengan perolehan nilai rata-rata 16.486 dan tes kedua dengan perolehan nilai rata-rata sebanyak 17.837. Maka dapat disimpulkan dari tes kedua tersebut dengan perbandingan peningkatan hasil nilai rata-ratanya mencapai 1.351.

4. Terdapat peningkatan yang positif dari hasil proses pembelajaran bolavoli terhadap kebugaran jasmani siswa selama proses pembelajaran berlangsung.
5. Pembelajaran aktivitas permainan bolavoli yang dimodifikasi serta adanya tes kebugaran jasmani selama proses pembelajaran dapat memberikan peningkatan yang berarti terhadap hasil belajar siswa dalam upaya meningkatkan kebugarannya.
6. Dengan adanya penerapan modifikasi permainan, maka proses pembelajaran tidak terkesan monoton sehingga terdapat partisipasi aktif dari setiap siswa untuk ikut dan berperan aktif selama proses pembelajaran.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis mengemukakan beberapa saran dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani, dalam memberikan pembelajaran aktivitas permainan bolavoli, hendaknya guru membuat permainan yang sangat menarik dan lebih bervariasi sehingga siswa termotivasi dan merasa senang ketika mengikuti proses pembelajaran.
2. Modifikasi alat dan peraturan permainan dapat digunakan untuk memecahkan masalah keterbatasan sarana dan prasarana sekolah.
3. Guru pendidikan jasmani diharapkan mampu menggali dan mengenali kemampuan peserta didiknya dalam pelaksanaan proses belajar mengajar.
4. Bagi sekolah, sebagai suatu referensi dalam menggunakan model pembelajaran modifikasi alat dan peraturan permainan bolavoli.
5. Bagi peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian serupa, diharapkan agar lebih disiapkan lagi dengan lebih baik dan lebih matang, baik dari aspek perencanaan maupun dari aspek pelaksanaan dilapangan. Agar ketika dalam proses penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan apa yang diharapkan.