

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data pada bab sebelumnya. Maka penulis menarik kesimpulan bahwa dari hasil *pre test* dan *post test* menggunakan *NCSU Volley Ball Skills Test Battery* (Strand dan Wilson, 1993) dengan perlakuan model pembelajaran pendidikan olahraga terhadap hasil belajar keterampilan bolavoli kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Maka penulis menyimpulkan bahwa, dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli terbukti bahwa terdapat pengaruh berupa peningkatan hasil belajar keterampilan bolavoli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler melalui model pembelajaran pendidikan olahraga.

B. Saran

Dari gambaran hasil penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dari analisis data dan berdasarkan kesimpulan yang telah diungkapkan di atas oleh penulis. Maka penulis memberikan saran, adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli sebaiknya dibina lebih baik lagi oleh tiap sekolah, dengan harapan dapat memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan pembelajaran bolavoli.

2. Sekolah harus lebih memperhatikan dan mementingkan akan kegiatan siswa baik kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, karena kegiatan tersebut menunjang terhadap kemampuan perkembangan kebugaran jasmani siswa.
3. Siswa bisa lebih memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang positif, seperti bimbingan belajar, kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah dan lain sebagainya.
4. Berkaitan dengan gambaran hasil penelitian yang penulis lakukan, penulis memberi saran supaya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sarana dan prasarana yang lebih lengkap dan jumlah sampel yang lebih besar, serta kajian yang lebih mendalam tentang model pembelajaran pendidikan olahraga.