

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai penggunaan teknik lambung pantul bola pada dinding dalam meningkatkan gerak dasar *passing* atas bola voli pada siswa kelas IV SDN 1 Sindangmekar Kabupaten Cirebon peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Perencanaan pembelajaran

Pada bagian ini, peneliti akan menyimpulkan tahap perencanaan dalam pembelajaran. Yang pertama peneliti mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran *passing* atas bola voli, menentukan tujuan pembelajaran, metode pembelajaran, dan menggunakan teknik lambung pantul bola pada dinding untuk meningkatkan gerak dasar pada pembelajaran *passing* atas bola voli. Kemudian menentukan langkah-langkah pembelajaran dalam RPP, menentukan instrumen yang akan digunakan selama proses pembelajaran, dan menentukan teknik pengolahan data yang akan digunakan untuk mengetahui hasil setelah pembelajaran menggunakan teknik lambung pantul bola pada dinding. Hasil yang dicapai pada perencanaan siklus I yaitu baru mencapai 92 % dan belum mencapai target yang ditentukan, sehingga diperlukan perbaikan pada siklus II, dalam siklus II target sudah dapat tercapai, dan dipertahankan pada siklus III.

2. Pelaksanaan pembelajaran

Pembelajaran *passing* atas bola voli dengan pendekatan *passing* atas pada dinding diikuti dengan kinerja guru yang maksimal dalam memotivasi aktivitas

siswa dan bimbingan melalui petunjuk-petunjuk pelaksanaan yang jelas dan koreksi-koreksi yang tepat baik secara khusus maupun umum. Pencapaian tujuan dapat maksimal dalam pembelajaran *passing* atas bola voli menggunakan teknik lambung pantul bola pada dinding dimulai secara individu, kemudian pada akhirnya secara kelompok mulai dari jarak berdekatan semakin lama dinaikan ke jarak hampir setengah lapangan bola voli, kemudian di ukuran lapang bola voli sebenarnya.

3. Hasil Pembelajaran

Dengan penerapan latihan *passing* pada dinding pada pembelajaran *passing* atas permainan bola voli penguasaan keterampilan *passing* atas bola voli menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Hal ini terlihat dari hasil *passing* yang meningkat setiap siklusnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh penulis selama penelitian ini diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

- a. Setiap pembelajaran yang disampaikan oleh guru, khususnya pembelajaran pendidikan jasmani semua siswa harus mengikutinya dengan semangat belajar yang tinggi, disiplin yang baik dan tanggung jawab terhadap apa yang menjadi kewajibannya sebagai seseorang dalam menuntut ilmu, dalam hal pembelajaran *passing* atas bola voli apabila semua ini dilakukan maka penguasaan keterampilan gerak apapun dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan mudah dicapai.

- b. Biasakan banyak melakukan latihan, manfaatnya waktu senggang dengan aktivitas jasmani sehingga bisa merangsang pertumbuhan dan perkembangan ke arah yang lebih baik sehingga suatu saat prestasi akan mudah diraih.

2. Bagi Guru

- a. Guru disarankan untuk selalu menambah wawasan dengan belajar membaca dan melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) apabila menemui masalah pembelajaran di kelasnya.
- b. Disarankan para guru pendidikan jasmani mencoba berbagai macam metoda teknik pendekatan yang sesuai dengan karakter materi ajar, agar wawasan metodologi pembelajaran pendidikan jasmani menjadi berkembang, salah satunya adalah pembelajaran *passing* atas bola voli melalui teknik lambung pantul bola pada dinding.

3. Bagi Lembaga

Sekolah dan pihak yang berkepentingan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani harus turut membantu kinerja guru pendidikan jasmani melalui pengadaan fasilitas pendukung pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Bagi UPI Kampus Sumedang

Disarankan mengembangkan inovasi pembelajaran pendidikan jasmani dalam bentuk diskusi-diskusi untuk kepentingan prestasi lembaga dan melalui pengadaan fasilitas pendukung pembelajaran pendidikan jasmani sehingga para mahasiswa khususnya mahasiswa pendidikan jasmani akan lebih terampil dan berdaya guna ketika kelak menjadi guru di sekolah masing-masing.