

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran siswa pada mata pelajaran penjasorkes dengan menggunakan permainan bola voli mini pada siswa kelas V SDN Kedaleman I Cilegon. Maka penulis menarik kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

1. Permainan bola voli mini ini membantu membangkitkan semangat siswa yang jenuh, bosan, loyo, bermalas-malasan dalam belajar. Dalam melaksanakan permainan bola voli mini pertama-tama guru memberikan penjelasan, kemudian guru memberikan informasi pada siswa tentang pembelajaran yang akan dipelajari, kemudian guru memberikan penjelasan teknik-teknik permainan bola voli mini, lalu siswa di kelompokkan menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 5-6 orang. Masing-masing kelompok menampilkan permainan bola voli mini sehingga dalam permainan tersebut terlihat lebih hidup.
2. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa ketuntasan belajar berdasarkan KKM, pada siklus I siswa yang tuntas mencapai 27,27% dan nilai rata-rata 54,21, kemudian meningkat pada siklus II, siswa yang tuntas mencapai 78,78% dengan nilai rata-rata kelas mencapai 71. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan bola voli mini dapat meningkatkan kebugaran siswa.

Hasil kebugaran siswa menggunakan permainan bola voli mini dari siklus I sampai dengan siklus II mengalami peningkatan. Pada tahap prasiklus diperoleh indikator keberhasilan 50,9%, kemudian pada tahap selanjutnya siklus I memperoleh indikator keberhasilan

64,85% dan pada tahap siklus II memperoleh indikator keberhasilan 80%. Dari indikator keberhasilan kebugaran siswa pada setiap siklus mengalami peningkatan, hal ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan permainan yang menarik dan tepat dapat meningkatkan pemahaman siswa, aktivitas siswa dan kebugaran siswa.

B. Saran-saran

Saran-saran yang diajukan ini berdasarkan hasil penelitian yang dirasa masih perlu ditingkatkan dan diperbaiki oleh pihak-pihak sebagai berikut:

1. Bagi Siswa, penelitian ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan permainan bola voli mini.
2. Bagi Guru, penelitian ini dapat menjadi pendekatan baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Bagi Sekolah, penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi tentang permainan bola voli mini terhadap kebugaran jasmani dan diharapkan penelitian ini memberikan sumbangan dalam meningkatkan permainan bola voli mini.