

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat ditarik kesimpulan seperti berikut ini:

1. Bahwa pendekatan bermain sangat efektif digunakan dalam pembelajaran materi permainan bola voli khususnya untuk meningkatkan kemampuan pukulan smash dalam pembelajaran penjasorkes. Karena melalui pendekatan ini siswa dapat menciptakan suasana kerjasama, saling menghargai, dan percaya diri.

pada observasi awal rata-rata kemampuan siswa sebesar 57,483. Setelah diadakan tindakan siklus I menjadi 66,049. Namun dalam siklus I ini belum ada siswa yang memenuhi indikator kinerja. Untuk itu diadakan siklus II, Pada tindakan siklus II ini terjadi peningkatan capaian sebesar 85,049. dengan demikian klasifikasi nilai sudah memenuhi indikator kinerja yakni sebesar 85%.

Berdasarkan hasil pencapaian peningkatan kemampuan pukulan smash dalam pembelajaran penjasorkes dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi "Dengan menggunakan pendekatan bermain maka kemampuan pukulan smash dalam pembelajaran penjasorkes siswa kelas VII SMP N I Telaga akan meningkat" dapat diterima karena telah terbukti dan teruji kebenarannya.

5.2 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Guru harus memilih pendekatan bermain sebagai salah satu alternatif yang harus diterapkan oleh seorang guru penjaskes dalam meningkatkan kemampuan pukulan smash dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran khususnya mata pelajaran penjaskes, maka seorang guru memilih strategi pembelajaran yang tepat dengan materi yang akan diajarkan.
- 3) guru hendaknya mempersiapkan diri baik fisik maupun mental serta merencanakan kegiatan dengan baik. Agar nantinya dalam pelaksanaannya benar-benar terarah sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini agar kiranya lebih mendapatkan perhatian dan dukungan penuh dari semua unsur yang terlibat di dalam penelitian tersebut seperti, (Kepala Sekolah, Guru, serta Siswa itu sendiri). Karena Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan/pembelajaran di sekolah yang bersangkutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Aip Syarifuddin, Muhadi. 1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Reliabilitas dan validitas: Seri pengukuran Psikologi*. Yogyakarta: Sigma Alpha
- Beuthelstahl, Dieter. 2007. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Hamalik, Oemar. 2001. *Proes Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Handoko, Martin. 1992. *Motivasi Daya Penggerak Tingkah laku*. Jakarta: Rineka
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: IKIP Bandung
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Johnson, Barry L, J. K. Nelson. 2000. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Lestari, Novi. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*, Edisi Keempat. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Muharmanto. 1993. *Menyelami Bulutangkis*. Jakarta: Puspa Swara.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- . 2003. *Tes dan Pengukuran*. Surabaya: Unesa University Press

- Purwanto, Ngalim. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: CV Remaja Karya
- Robinson, Bonnie. 1997. *Bimbingan Petunjuk & Teknik Bermain Bola Voli*. Semarang: Dahara Prize
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Keolahragaan.
- . 1995. *Pembinaan Kekuatan dan Daya Tahan Fisik*. Bandung: Angkasa
- Sardiman A.M.,. 2006. *Interaksi & Motivasi Belajar mengajar*. Jakarta: PT Raja. Grafindo Persada
- Sudijono, Anas. 2009. *PengantarEvaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugihartono,dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Suharno, HP,. 1982. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIP IKIP
- Sukadiyanto. 2005. *PengantarTeori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suryobroto, Sudiby. 2003. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: CV Jaya Sakti
- Sucipto (2013) Skripsi, Implementasi Model Kooperatif STAD Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar smash Bola Voli Penjaskesrek, FOK Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
- Syah, Muhibbin. 1999. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Wahyuni, Sri, Sutarmin dan Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1 Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Pusat Kurikulum danPerbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Wena Made. (2011). *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Bumi Aksara. Jakarta
- Yunus, M., 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Surabaya. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat jendral pendidikan tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.