

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dilakukan penelitian observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoritis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pembelajaran Tipe Stad Terhadap Kemampuan *Passing atas* Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- a. Perlunya penerapan pembelajaran tipe stad dalam olahraga bola volly
- b. Untuk meningkatkan kemampuan passing dapat diberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang mengarah pada bentuk latihan tersebut.
- c. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan pembelajaran sehingga apa yang diharapkan tercapai.
- d. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

Dalam permainan dan olahraga bola voli dapat membuat tubuh menjadi sehat karena mengeluarkan keringat dari tubuh. Bola voli juga dapat menghilangkan atau menghindari kejenuhan siswa /siswi dalam mempelajari teknik dasar pemain bola voli. Karena, permainan dan olahraga bola voli mempunyai peraturan yang dimodifikasi yang membuat siswa /siswi dapat menghilangkan atau menghindari kejenuhan ketika belajar atau memainkan permainan atau olahraga bola voli ini.

Dalam rangka memainkan permainan bola voli ini, permainan ini dapat dilakukan dengan cara membuat lapangan kecil dengan teknik passing atas dan, dan hendaklah dalam permainan atau olahraga bola voli ini ditekankan penggunaan teknik yang benar dan terarah sehingga bisa lebih meningkatkan penguasaan teknik nya dalam permainan bola voli itu sendiri. Dan bagi orang yang kelebihan lemak, mungkin dengan memainkan permainan bola voli ini bisa membakar lemak karena hasil pembakaran yaitu dengan

mengeluarkan keringat bias sedikit demi sedikit membuat kita mempunyai tubuh yang ideal.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut ditemukan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan keterampilan passing atas, sangat tepat digunakan model pembelajaran tipe stad maka diharapkan kepada guru penjas maupun pelatih agar dapat menerapkan model pembelajaran tipe stad baik dalam pembelajaran.
2. Bentuk model pembelajaran tipe stad diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahmat.** 2015. *Belajar dan Pembelajaran.* Gorontalo. Ideas Publishing
- Agus Sultoni.** 2015. *Penerapan Gaya Divergen Pada Pembelajaran Teknik Dasar Permainan Bola Basket.* Jawa Tengah. ISSN 2087-3557 Vol.16, No.5.
- Budi Aryantodan Margono.**2010.*Penjasorkes.*,Jakarta
- Denikurniadi dan Suroprapanca.**2011.*Pejasorkes.*Jakarta
- Dwi Sarijanto Dan Sujarwadi.**2010.*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta
- Dini Rosdiani.** 2014.*Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.*Bandung. Alfabeta
- Farida Ishani Dan Sri Santoso Sabiri.**2010.*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta
- Ferikurdiadi.**2012.*Buku pintar pengetahuan olahraga.*Cipayung Jakarta timur.,Laskaraksara
- Jajasuharja Husdarta.**2010.*Pendidikan jasmaniolahraga dan kesehatan.* Jakarta
- Maidi.**2011.*Jurnal Skripsi*
- Mohamad Ali MushandanDwiharhayu.**2010.*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta
- Margonodanbudiaryanto.**2012.*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI kelas 4.*Jakarta
- Rosdiani Dini.** 2013. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Bandung: Alfabeta.
- Rostiyana N.K.**2012.*Strategi belajar mengajar.* jakarta.PT rinekacipta
- Sigit Mangun Wardono.** 2013. *Penelitian Tindakan Kelas; Teori, Metode, Model & Evaluasi Pembelajaran.* yogyakarta: Graha Ilmu
- Sifasitimukrimah.**2014.*53 metode belajar dan pembelajaran.*bandung.Bumi siliwangi

**Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanosi.**2010.*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.*Jakarta

**Syarifudin dan DKK.***stretagi belajar mengajar.* jakarta.diadit media

**Tukiran taniredja dan DKK.**2013.*Model – model pembelajaran invatif dan efektif.*bandung.Alfabet

**Yaiful bahri djamara dan Aswan Zain.**2013.*Strategi belajar mengajar.* Jakarta.,PT rinekacipta

**Zainalaqib.**2013.*mode-model, media dan stategi pembelajaran kontekstual.* bandung.Cvyromawidya