

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN-SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil suatu kesimpulan bahwa penggunaan media latihan beban pada pergelangan tangan dengan menggunakan bantuan media botol bekas yang berisi pasir dapat meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli pada peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021.

Media latihan beban botol berpasir ini sangat baik untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari siklus I dan siklus II. Pada kondisi awal hanya 4 siswa (13.80%) yang mencapai kriteria tuntas sedangkan sisanya belum. Pada akhir siklus I sejumlah siswa 12 siswa (41.38%) mencapai kriteria tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan sejumlah 24 siswa (82.76%) mencapai kriteria tuntas.

## **B. Saran-saran Untuk Tindakan Selanjutnya**

Sesuai dengan simpulan dan implikasi hasil penelitian diatas serta dalam rangka ikut menyumbangkan pemikiran bagi guru dalam penguasaan belajar, khususnya bidang studi penjasorkes, maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut :

### **1. Bagi Siswa**

- a. Bagi peserta didik atau seorang atlet bolavoli kemampuan servis atas memang bukan satu-satunya yang harus dimiliki akan tetapi kemampuan servis atas yang baik akan dapat menghasilkan poin, sehingga besar kemungkinan dapat memenangkan suatu pertandingan.
- b. Siswa perlu meningkatkan berbagai aktifitas dan menerapkan berbagai model belajar sekaligus sebagai sarana memperluas pengetahuan dan wawasan serta belajar secara mandiri.

### **2. Bagi Guru**

- a. Bagi para guru khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, penelitian ini dapat dipakai sebagai tambahan model latihan atau variasi sehingga dapat meningkatkan kemampuan peserta didik khususnya cabang olahraga bolavoli.
- b. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan media/model untuk menyampaikan materi pembelajaran baik secara teori atau praktek.

### **3. Bagi Peneliti Berikutnya**

Disarankan bagi peneliti dimasa mendatang untuk dapat mengembangkan penelitian tentang model pembelajaran yang lebih

kreatif, media latihan yang lebih inovatif serta lebih kreatif. Diharapkan juga mampu meningkatkan hasil kemampuan peserta didik menjadi lebih baik.