

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar *Distributed Practice* mampu meningkatkan kemampuan passing atas bola voli siswa di kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan. Gaya mengajar ini terbukti membantu siswa berlatih secara lebih terarah dan konsisten, yang menghasilkan peningkatan keterampilan mereka dibandingkan sebelum tindakan.

Peningkatan hasil belajar terlihat dari kenaikan nilai rata-rata kelas, yaitu dari Siklus I dengan rata-rata **56,77** (belum tuntas) menjadi Siklus II dengan rata-rata **78,48** (tuntas) dan tingkat ketuntasan **80,86%**. Gaya mengajar *Distributed Practice* efektif karena memberikan waktu istirahat yang memadai di sela-sela latihan, yang memungkinkan pemulihan kelelahan, mempertahankan kualitas performa gerak, dan meningkatkan fokus siswa dalam menggunakan teknik *passing* atas.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut: 1) Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Guru disarankan untuk menerapkan gaya mengajar *Distributed Practice* sebagai salah satu metode pembelajaran, terutama untuk materi teknik dasar olahraga yang memerlukan pengulangan dan koordinasi tinggi, seperti passing atas bola voli. Penerapan gaya ini hendaknya dilakukan secara konsisten dengan memperhatikan durasi istirahat yang tepat (seperti 30 detik yang diterapkan dalam penelitian ini) untuk

memfasilitasi pemulihan energi siswa dan meningkatkan kualitas latihan. 2) Bagi Siswa/i SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan, Siswa dianjurkan untuk berpartisipasi aktif serta memanfaatkan waktu istirahat dalam sesi *Distributed Practice* untuk pemulihan, agar dapat kembali berlatih dengan konsentrasi dan kualitas gerakan yang lebih baik. Siswa diharapkan dapat menerapkan prinsip latihan ini secara mandiri untuk meningkatkan keterampilan motorik lainnya. 3) Bagi Peneliti Selanjutnya. Dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan membandingkan efektivitas *Distributed Practice* dengan gaya mengajar lain (*Massed Practice* atau *Reciprocal*) pada materi keterampilan olahraga yang berbeda. Memberikan perlakuan yang sama pada siklus I dan II agar memperoleh peningkatan yang signifikan, Dapat melakukan studi lebih lanjut mengenai pengaruh variasi durasi istirahat (*Distributed Practice*) terhadap retensi keterampilan jangka panjang, bukan hanya hasil belajar segera.