

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan variasi pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada kelas VIII MTsN 2 Padang Lawas Utara. Pengaruh yang diberikan oleh variasi pembelajaran passing bawah adalah mampu meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa, hal tersebut ditunjukkan dengan hasil posttest yang lebih baik daripada hasil pretest terhadap kemampuan passing bawah siswa MTsN 2 Padang Lawas Utara.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian di atas, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru PJOK

Guru PJOK disarankan untuk menggunakan variasi pembelajaran dalam proses pembelajaran bola voli, khususnya pada materi passing bawah. Penggunaan variasi pembelajaran terbukti dapat meningkatkan keaktifan, minat, semangat, dan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Guru juga diharapkan lebih kreatif dalam merancang bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik dan tingkat kemampuan siswa agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan tidak membosankan.

2. Bagi Siswa

Siswa disarankan agar lebih aktif, disiplin, dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi passing bawah bola voli. Siswa juga perlu terus berlatih secara rutin, baik di sekolah maupun di luar jam pelajaran, agar keterampilan passing bawah yang telah diperoleh dapat berkembang dengan lebih baik.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti bola voli, lapangan, dan perlengkapan olahraga lainnya. Dukungan fasilitas yang baik akan membantu guru dalam menerapkan variasi pembelajaran secara optimal sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, baik dari jumlah sampel, jenjang pendidikan, maupun pada materi teknik dasar bola voli lainnya seperti servis atas, servis bawah, smash, dan blocking. Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat membandingkan variasi pembelajaran dengan model pembelajaran lain untuk mengetahui metode mana yang lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa.