

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Upaya meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli dengan dapat dilakukan dengan menerapkan metode bermain dengan suasana yang lebih santai tapi serius dalam pembelajaran. Berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian pada bab IV maka peneliti dapat menarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian, hal-hal yang menjadi simpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perencanaan yang dilakukan oleh peneliti dan guru dalam peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli dengan metode bermain pada siswa kelas XI IPA Sekolah Menengah Atas negeri 1 Semitau Kabupaten Kapuas Hulu nilainya berjalan dengan baik dan kesepakatan antara peneliti dan guru.
2. Pada pelaksanaan peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli dengan menggunakan metode bermain sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli dilakukan dalam dua siklus dengan empat kali pertemuan
3. Terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli dengan metode bermain pada siswa kelas XI IPA Sekolah Menengah Atas negeri 1 Semitau Kabupaten Kapuas Hulu yaitu pada prasiklus ketuntasan siswa hanya mencapai 25 %, kemudian terjadi peningkatan pada siklus I yaitu sebesar 63 %, dan terjadi peningkatan pada siklus 2 menjadi 78 %.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas XI IPA Sekolah Menengah Atas negeri 1 Semitau Kabupaten Kapuas Hulu.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat beberapa hal yang di sarankan khususnya bagi siswa kelas XI IPA dan guru penjasorkes Sekolah Menengah Atas negeri 1 Semitau Kabupaten Kapuas Hulu , yang menjadi objek penelitian adalah :

1. Siswa sebaiknya lebih serius lagi dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.
2. Siswa sebaiknya lebih serius lagi dalam mengikuti pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan metode bermain agar hasil belajar yang di dapat lebih baik lagi.
3. Guru penjaskes hendaknya menggunakan metode-metode yang menarik untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
4. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan sarana dan prasarana yang dapat mendukung terlaksananya proses pembelajaran pendidikan jasmani agar hasil belajar yang tercapai lebih baik lagi.