

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data refleksi pada setiap siklus, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa: Pembelajaran permainan bola voli untuk kebugaran jasmani siswa menggunakan permainan bola voli dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa yang melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75, dan mengalami peningkatan yaitu pada siklus I ke siklus II sebesar 54,17%. Dari 33,33% (siklus I) menjadi 87,5% (siklus II) Pada Pembelajaran permainan bola voli untuk kebugaran jasmani siswa dengan permainan bola voli di SMA 7 kota kupang

B. Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan sebagai pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya kebugaran jasmani siswa adalah

1. Sebaiknya pendidik mengetahui keinginan siswanya dalam melakukan permainan bola voli baik pada saat proses belajar dan di luar jam pelajaran, karena dengan begitu pendidik lebih tahu dan paham kebugaran jasmani anak.
2. Penggunaan permainan bola voli merupakan suatu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa

C. Hasil Pra Siklus

1. Siklus I

Sesuai dengan hasil olahan maka diperoleh 33,33% (8 orang siswa) mencapai nilai ketuntasan dan 66,67% (16 orang siswa) belum mencapai nilai ketuntasan serta secara keseluruhan maka diperoleh rata-rata nilai 62,5%.

2. Siklus II

Sesuai dengan hasil olahan maka diperoleh 87,5% mencapai nilai ketuntasan dan 12,5% (3 orang siswa) belum mencapai nilai ketuntasan, serta secara keseluruhan maka diperoleh rata-rata nilai 87,5%.

3. Simpulan secara keseluruhan

Berdasarkan hasil analisis data refleksi pada siklus 1 dan siklus 2 maka peneliti menyimpulkan secara keseluruhan bahwa pada siklus I siswa yang mencapai nilai

ketuntasan 33,33% (8 orang siswa) dan 66,67% (16 orang siswa) belum mencapai ketuntasan dan pada siklus 2 siswa yang mencapai ketuntasan 87,5% (21 orang siswa) mencapai nilai ketuntasan dan 12,5% (3 orang siswa) belum mencapai nilai ketuntasan. Maka pembelajaran permainan bola voli sangat baik.