

BAB V

PENUTUP

A.Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penggunaan metode resiprokal dalam meningkatkan keterampilan passing atas pada pembelajaran bola voli di UPTD SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode resiprokal dapat meningkatkan keterampilan passing atas siswa kelas IX dalam pembelajaran bola voli.

Penerapan metode resiprokal memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar secara berpasangan, melakukan gerakan, mengamati gerakan teman, serta memberikan dan menerima umpan balik berdasarkan kriteria teknik passing atas yang telah ditentukan. Dengan demikian, siswa menjadi lebih aktif dan terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran.

Sebelum diterapkan metode resiprokal, kemampuan passing atas siswa masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil observasi awal terhadap 24 siswa, terdapat 14 siswa yang mencapai ketuntasan dengan persentase 58%, sedangkan 10 siswa belum mencapai ketuntasan dengan persentase 41%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar passing atas dengan benar. Setelah diterapkan metode resiprokal melalui tindakan pembelajaran pada siklus I dan siklus II, keterampilan passing atas siswa mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam melakukan sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir passing atas. Selain peningkatan keterampilan, penerapan metode resiprokal juga mendorong siswa untuk lebih aktif, percaya diri, bertanggung jawab, mampu bekerja sama, serta mampu memberikan dan menerima koreksi dari teman sebaya.

Dengan demikian, metode resiprokal dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar passing atas pada permainan bola voli

B. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian tersebut, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru PJOK

Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan diharapkan dapat menggunakan metode resiprokal sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran bola voli, khususnya materi passing atas. Metode ini dapat membantu meningkatkan keaktifan, kerja sama, tanggung jawab, dan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar olahraga.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif dan sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Siswa juga diharapkan dapat memanfaatkan kegiatan berpasangan untuk saling mengamati, memberikan masukan, dan memperbaiki kesalahan dalam melakukan teknik passing atas.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, khususnya peralatan yang diperlukan dalam pembelajaran bola voli, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai metode resiprokal pada teknik dasar olahraga lainnya atau pada materi pembelajaran PJOK yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan jumlah subjek, waktu penelitian, dan instrumen yang lebih beragam agar diperoleh hasil penelitian yang lebih luas dan mendalam.

5. Bagi Pembelajaran PJOK

Penggunaan metode pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif perlu terus dikembangkan. Metode resiprokal dapat menjadi salah satu pilihan karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk tidak hanya melakukan gerakan, tetapi juga belajar mengamati, mengevaluasi, memberikan umpan balik, dan memperbaiki keterampilan secara bersama-sama