

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal, hasil *smash* bola voli sebelum dilakukan proses latihan melalui penerapan *part method* diperoleh hasil, yaitu dari 11 orang siswa terdapat 4 orang (36,36%) mencapai target latihan dan 7 orang (63,64%) belum mencapai target latihan dengan hasil skor tertinggi, yaitu 105,0 dengan nilai 7 dan skor terendah, yaitu 67,8 dengan nilai 1. Setelah dilakukan proses latihan melalui penerapan *part method* pada siklus I hasil *smash* atlet mengalami peningkatan yang cukup baik, yaitu 9 orang (81,82%) telah mencapai target latihan dan hanya 2 orang (18,18%) yang belum mencapai target latihan, dengan hasil skor tertinggi menjadi 122,9 dengan nilai 8 dan skor terendah adalah 87,8 dengan nilai 1. Hasil yang dicapai pada siklus I telah mengalami peningkatan dibandingkan dengan sebelum diberi tindakan dan hasil yang diperoleh telah sesuai dengan target yang ditetapkan, yaitu 80% dari keseluruhan jumlah atlet yang mencapai nilai skor >100, sehingga penelitian tidak dilanjutkan pada siklus II.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan *part method* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lau Baleng Kecamatan Lau Baleng Kabupaten Karo tahun 2012.

## B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Kepada pelatih, Agar pelatih dapat menerapkan metode yang tepat dalam melatih *smash* bola voli.
2. Kepada atlet, agar atlet dapat mengikuti latihan latihan dengan baik.
3. Kepada sekolah, agar lebih memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler bola voli putera.
4. Kepada mahasiswa, agar mencoba penelitian dengan metode yang baru.