

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan servis atas berpasangan terhadap hasil servis atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan dari servis atas ke arah dinding terhadap hasil servis atas dalam permainan Bola Voli pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige Tahun 2016.

2. Saran

Berdasarkan pada hasil kesimpulan pada penelitian ini maka dapat disarankan kepada :

- a. Pembina olahraga dan pelatih Bola Voli khususnya pelatih bola pada atlet putra klub Bola Voli Toba Mas Balige bahwa dalam permainan Bola Voli servis merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai, karena dengan servis saja dalam permainan akan menghasilkan point. Oleh karena itu teknik ini perlu dikuasai dengan baik oleh pemain dan untuk dapat dikuasai dengan baik maka pelatih harus mengajarkan, melatih setahap demi setahap. Dari tingkat yang sederhana hingga ke tingkat yang paling kompleks atau dari yang mudah ke tingkat yang sulit. Untuk mengajarkan ini perlu menggunakan suatu metode latihan yang tepat.

- b. Para pelatih Bola Voli pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan dan yang tidak boleh dilupakan adalah agar diberikan variasi latihan servis atas yang memadai, sebab ternyata latihan servis atas besar manfaatnya terhadap hasil servis atas.