BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan dengan menggunakan alat bantu simpai, diperoleh hasil tes kemampuan *passing* atas, yaitu 4 orang atlet (30,77%) telah mencapai target latihan dan 9 orang atlet (69,23%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 76,15. Setelah dilaksanakan latihan *passing* atas bola voli dengan menggunakan alat bantu simpai terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh atlet, yaitu pada tes kemampuan *passing* atas diperoleh hasil, yaitu 11 orang atlet (84,62%) telah mencapai target latihan dan 2 orang atlet (15,38%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 81,15.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat telah terjadi peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai pada siklus I telah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa, penerapan alat bantu simpai dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas atlet putera Bina Remaja VC Kabupaten Langkat Tahun 2012/2013.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan alat bantu simpai dalam melatih *passing* atas atlet.
2. Kepada atlet, agar dapat mengikuti latihan dengan lebih baik lagi agar kemampuan dalam bermain voli dapat lebih baik.
3. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan variasi-variasi latihan yang baru.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY