

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal, hasil *smash* bola voli sebelum dilakukan proses latihan melalui penerapan metode *alitis-sintesis* diperoleh hasil, yaitu dari 12 orang siswa terdapat 3 orang (25%) mencapai target latihan dan 9 orang (75%) belum mencapai target latihan dengan hasil skor tertinggi, yaitu 105,0 dengan nilai 7 dan skor terendah, yaitu 68,7 dengan nilai 1. Setelah dilakukan proses latihan melalui penerapan metode *alitis-sintesis* pada siklus I hasil *smash* atlet mengalami peningkatan yang cukup baik, yaitu dari 12 orang siswa terdapat 10 orang (83,33%) telah mencapai target latihan dan hanya 2 orang (16,67%) yang belum mencapai target latihan, dengan hasil skor tertinggi menjadi 122,9 dengan nilai 8 dan skor terendah adalah 94,7 dengan nilai 2, dengan persentase pencapaian target, yaitu 83% . 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 dengan nilai 7, sehingga penelitian tidak dilanjutkan pada siklus II.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa melalui metode latihan *alitis-sintesis* dapat meningkatkan hasil *smash* dalam bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Aek Natas Kabupaten Labuhanbatu Utara tahun 2012/2013.

## B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Agar pelatih dapat menciptakan varias-variasi latihan yang baru dalam melatih bola voli khususnya *smash* bola voli.
2. Pelatih dapat menggunakan metode *alitis –sintesis* untuk memudahkan atlet dalam menguasai teknik yang kompleks, seperti teknik *smash* bola voli.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa lainnya agar mencoba penelitian dengan metode yang baru.
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lainnya.