

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan dengan menggunakan metode variasi latihan, diperoleh hasil pada tes penilaian proses, yaitu 2 orang siswa (25%) telah mencapai target latihan dan 6 orang siswa (75%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 62,94 dan pada tes kemampuan *passing* bawah diperoleh hasil, yaitu 2 orang siswa (25%) telah mencapai target latihan dan 6 orang siswa (75%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 73,8. Setelah dilaksanakan latihan *passing* bawah bola voli dengan menggunakan metode variasi latihan terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh siswa, yaitu pada tes penilaian proses diperoleh hasil, 7 orang siswa (87,5%) telah mencapai target latihan dan 1 orang siswa (12,5%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 86,61 dan pada tes kemampuan *passing* bawah diperoleh hasil, yaitu 7 orang siswa (87,5%) telah mencapai target latihan dan 1 orang siswa (12,5%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 80.

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, latihan dengan menggunakan metode variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi Tahun 2012.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan variasi-variasi latihan yang baru untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa.
2. Kepada sekolah, agar lebih memperhatikan kegiatan latihan ekstrakurikuler sekolah, khususnya cabang bola voli.
3. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan variasi-variasi latihan yang baru.