

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dari bab IV dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini adalah melalui metode *Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil latihan *passing* bawah bola voli siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Padang Tualang tahun ajaran 2012/2013.
2. Dari tes hasil latihan atlet sebelum diberi tindakan pada siklus, dapat dilihat bahwa kemampuan awal atlet dalam melakukan *passing* bawah masih rendah, belum seperti yang diharapkan. Semua atlet belum mencapai target latihan. Dengan skor rata-rata hasil latihan atlet adalah 15.40, persentase rata-rata 39.5%. Sedangkan setelah diberi tindakan pada siklus I dapat dilihat bahwa kemampuan atlet dalam menyelesaikan tes hasil latihan sudah meningkat. Semua atlet telah mencapai target latihan. Dengan skor rata-rata hasil latihan atlet adalah 35.10, persentase rata-rata 90% berarti hasil latihan meningkat dari hasil latihan sebelumnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Agar pelatih bola voli lebih meningkatkan kualitas latihan *passing* bawah bola voli melalui metode *Drill*.
2. Agar hasil penelitian dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.
3. Sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.

