

**BAB V**  
**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa Metode Latihan *Receive smash* berpengaruh terhadap meningkatkan hasil passing bawah atlet Junior Putra PBVSI Kabupaten Langkat (Usia 17- 18 Tahun )Tahun 2013 /2014, dengan bentuk nilai *pre-test* adalah 73.9% (tidak tercapai target hasil latihan), bentuk nilai *post-test* Siklus I adalah 79.9% (tidak tercapai target hasil latihan) dan bentuk nilai *post-test* Siklus II adalah 88.8% (tercapai target hasil latihan).

No	Hasil tes	Jumlah atlet	Presentase	Nilai Rata-rata	Keterangan
1	$0 \leq \text{PPH} < 75\%$	1	8.4%	6.5%	Tidak Tercapai
2	$80\% \geq \text{PPH} > 85\%$	11	91.6%	82.3%	Tercapai

**B. Saran**

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan kepada atlet Junior Putra PBVSI Kabupaten Langkat , supaya lebih giat dan lebih serius mengikuti latihan agar dapat memiliki keterampilan bermain voli dengan baik sehingga berpengaruh terhadap kemajuan karier sebagai pemain voli.

2. Kepada pengurus PBVSI Kabupaten Langkat agar kiranya tidak bosan-bosannya membina atlet dalam latihan dan lebih memperlengkapi lagi sarana dan prasarana yang mendukung kemajuan latihan
3. Disarankan kepada pelatih agar memperhatikan Metode – Metode yang digunakan Latihan bukan hanya metode latihan *Receive Smash* saja dan program latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai terkhusus hasil *passing* bawah atlet.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED yang akan melakukan penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.
5. Dan kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED yang akan melakukan penelitian agar dapat mencoba melakukan metode penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan menggunakan metode tindakan latihan lain.