

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

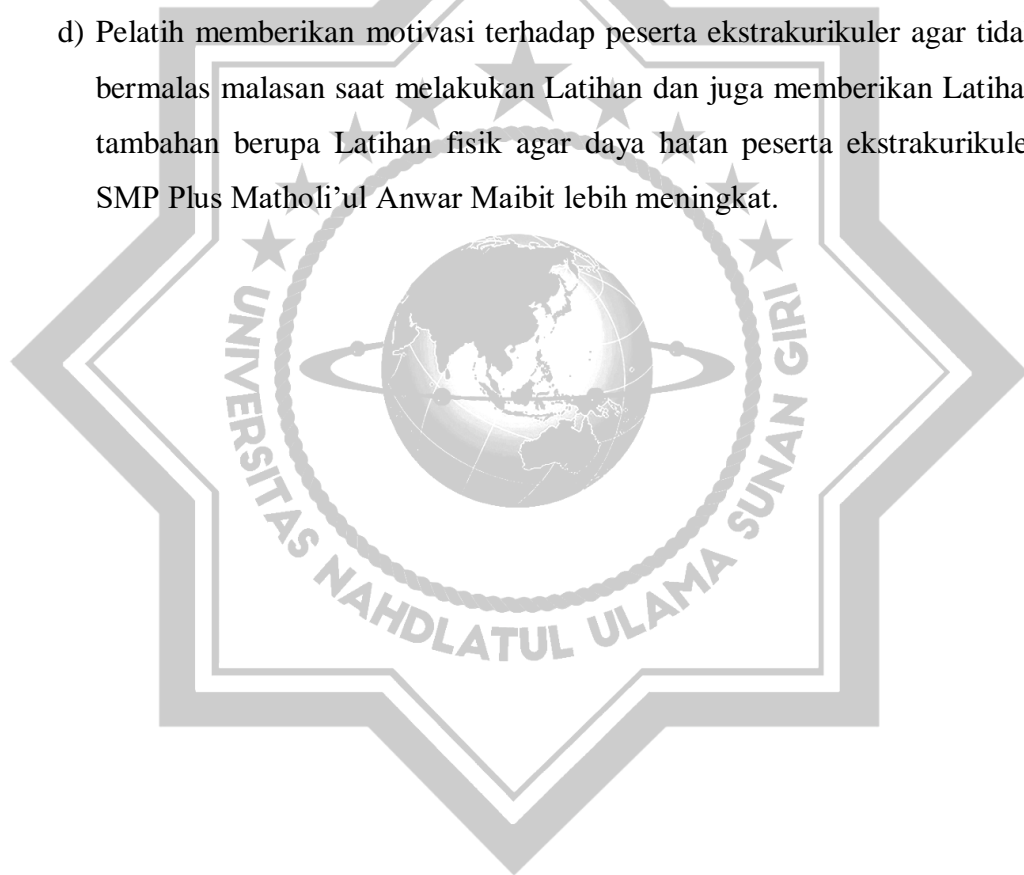
Passing bawah bola voli menggunakan metode *part and whole* dan metode bermain dapat memiliki pengaruh yang signifikan pada pukulan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli. Dengan Latihan yang dilakukan secara berulang ulang dengan menggunakan metode *part and whole* dan metode bermain dan dilakukan dengan tehnik pukulan yang benar, peserta ekstrakurikuler dapat mengembangkan ketrampilan mereka dengan lebih baik. Oleh karena itu, Metode *part and whole* dan metode bermain dapat menjadi alat yang berharga dalam latihan maupun pembelajaran *passing* bawah bola voli dan perlu dipertimbangkan dalam pengembangan kemampuan peserta ekstrakurikuler. Hasil penelitian ini memiliki implikasi signifikan dalam konteks pengembangan latihan maupun pembelajaran *passing* bawah bola voli. Pelatih dapat memanfaatkan modifikasi ini sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pukulan *passing* bawah bola voli. Implikasi Hasil Penelitian Berdasarkan kesimpulan di atas, Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pukulan bola voli untuk peserta ekstrakurikuler. Jika pelatih tahu bahwa latihan dengan menggunakan metode bermain mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler, maka pelatih akan menerapkan latihan metode bermain ada saat latihan. Jika peserta tahu bahwa metode bermain dapat meningkatkan kemampuan pukulan *passing* bawah, maka peserta ekstrakurikulern termotivasi untuk latihan metode bermain.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu

- a) Bagi pelatih Ekstrakurikuler SMP Plus Matholi'ul Anwar Maibit untuk memberikan metode latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan metode *part and whole* dan metode bermain.

- b) Bagi pelatih pelatih ekstrakurikuler agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan *metode part and whole* dan metode bermain dengan program latihan yang bervariasi.
- c) Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan pukulan *passing* bawah dengan menggunakan metode bermain seperti; kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.
- d) Pelatih memberikan motivasi terhadap peserta ekstrakurikuler agar tidak bermalas malasan saat melakukan Latihan dan juga memberikan Latihan tambahan berupa Latihan fisik agar daya hatan peserta ekstrakurikuler SMP Plus Matholi'ul Anwar Maibit lebih meningkat.



UNUGIRI