

BAB V

KESIMPULAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data maka dapat diambil kesimpulan bahwa variasi latihan bola gantung memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan servis atas pada siswa kelas VIII Mts Al Ghozaliyah Senori. Jadi hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi guru/pelatih dalam metode pembelajaran yang bervariasi misalnya dalam variasi latihan bola gantung untuk meningkatkan keterampilan. Dengan demikian latihan dan pembelajaran dapat berjalan dengan efektif serta akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh guru/pelatih

5.2. SARAN

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian sebagai berikut:

- 5.2.1 Guru PJOK di Mts Al Ghozaliyah dapat menerapkan variasi latihan bola gantung sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan servis atas para siswanya. Disamping itu, pada dasarnya variasi latihan bola gantung juga dapat dilakukan sebagai variasi lain agar pemain tidak merasa bosan dengan program pembelajaran yang ada.
- 5.2.2 Untuk peneliti yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi penelitian sejenis. Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan metode latihan lain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain dalam bola voli khususnya kemampuan servis.