

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari data hasil penelitian, analisa dan pembahasan yang telah dilakukan tentang keterampilan teknik dasar bola voli disimpulkan bahwa keterampilan siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tayan Hilir dikategorikan sedang sebesar 50%, ada pun rincian teknik dasar yang diteliti sebagai berikut:

1. Untuk servis atas siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tayan Hilir dikategorikan sedang sebesar 35%.
2. Untuk servis bawah siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tayan Hilir dikategorikan sedang sebesar 50%.
3. Untuk *passing* atas siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tayan Hilir dikategorikan kurang sebesar 45%.
4. Untuk *passing* bawah siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tayan Hilir dikategorikan sedang sebesar 50%.
5. Untuk *smash* siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tayan Hilir dikategorikan sedang sebesar 40%.
6. Untuk *block* siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tayan Hilir dikategorikan sedang sebesar 45%.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini, peneliti ingin mengemukakan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi Pelatih bola voli diharapkan lebih mengoptimalkan frekuensi latihan yang diberikan 2 atau 3 kali latihan dalam tiap minggunya, agar dapat lebih meningkatkan penguasaan teknik dasar peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Tayan Hilir. Selain itu program latihan yang diberikan diharapkan lebih terprogram dengan baik. Diharapkan hal tersebut akan

meningkatkan potensi siswa disekolah ini untuk dapat lebih berprestasi di cabang olahraga bola voli untuk waktu yang akan datang.

2. Bagi Siswa Peserta Ekstrakurikuler yang masih mempunyai keterampilan bola voli yang cukup hendaknya memotivasi diri untuk meningkatkan latihan agar keterampilan dasar dalam bermain bola voli dapat meningkat. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler yang tingkat keterampilan bermain bola volinya baik hendaknya dapat menyalurkan bakat dan mempersiapkan diri dalam mengikuti kejuaraan bola voli.
3. Bagi Sekolah diharapkan kepada pihak sekolah untuk memperbaiki sarana dan prasarana agar menjadi lebih layak untuk proses latihan. Sehingga motivasi siswa dalam mengikuti latihan akan semakin tinggi dan harapan sekolah untuk dapat berprestasi di cabang olahraga bola voli dapat tercapai.
4. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.
5. Bagi pembaca yang ingin membaca penelitian ini agar dapat mendapatkan ilmu dan menambah wawasan dalam hidup, menjadikan penelitian ini sebagai bahan bacaan yang bagus untuk dibaca dan diminati untuk dibaca.