

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari metode latihan acak dan metode latihan terpusat terhadap hasil passing atas dan passing bawah pada permainan bola voli seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik garis besar dan menyimpulkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan dengan menggunakan metode latihan terpusat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli, berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data terdapat peningkatan teknik dasar passing atas dan passing bawah, peningkatan tersebut terlihat setelah dilakukan treatment.
2. Latihan dengan menggunakan metode latihan acak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli, berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data terdapat peningkatan teknik dasar passing atas dan passing bawah, peningkatan tersebut terlihat setelah dilakukan treatment.
3. Terdapat perbedaan peningkatan antara metode latihan acak dengan metode latihan terpusat terhadap hasil passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, latihan dengan menggunakan metode latihan acak memberikan peningkatan yang lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan terpusat hasil passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Metode latihan terpusat dan metode latihan acak baik untuk digunakan dalam meningkatkan hasil passing dalam permainan bola voli, karena kedua metode tersebut memberikan pengaruh yang signifikan.
2. Bagi pelatih diharapkan mampu menerapkan perkembangan ilmu pengetahuan dalam proses pembinaan atletnya sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet bola voli.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.