

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan, dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Metode praktik padat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan dasar *passing* bawah dalam permainan bola voly di SMPN 1 Pabuaran
2. Metode praktik distribusi memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan dasar *passing* bawah dalam permainan bola voly di SMPN 1 Pabuaran
3. Terdapat perbedaan peningkatan keterampilan dasar permainan bola voli antara metode padat dengan metode distribusi di SMPN 1 Subang. Metode praktik distribusi memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan metode padat.

#### B. Saran

Adapun saran-saran yang penulis ingin kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Agar setiap pembina, pelatih, atlet, dan guru olahraga hendaknya selalu memperhatikan metode latihan mana yang dapat meningkatkan keterampilan dasar *passing* bawah pada permainan bola voli
2. Untuk mencapai prestasi yang optimal pada peningkatan keterampilan dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli hendaknya atlet, mahasiswa, atau siswa yang berbakat dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar melakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai pembelajaran/ latihan metode padat dengan metode distribusi, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.
4. Latihan metode padat yang diterapkan pada siswa SMP N 1 Pabuaran tidak tepat dan tidak akan mendapatkan hasil yang sempurna, dikarenakan metode padat hanya bisa diterapkan pada atlet atau siswa yang sudah mahir dalam melakukan *passing* bawah.