

## **BAB V**

### **SIMPULAN, REKOMENDASI DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan dari penelitian penerapan metode latihan *Life Kinetik* Dan *Control Drill* Terhadap Kemampuan *passing atas* Atlet Bola Voli adalah sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Life Kinetik* terhadap kemampuan *passing atas* atlet bola voli.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Control Drill* terhadap kemampuan *passing atas* atlet bola voli.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *Life Kinetik* dan *Control Drill* terhadap kemampuan *passing atas* atlet bola voli.

#### **5.2 Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, rekomendasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk :

- 5.2.1 Pelatih bola voli dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *passing atas* atlet bola voli. Dengan metode latihan yang tepat akan dihasilkan peningkatan kemampuan *passing atas* untuk menunjang memberikan umpan untuk melakukan serangan dengan baik dalam permainan bola voli.
- 5.2.2 Untuk para atlet hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan latihan peningkatan kemampuan *passing atas* untuk menunjang memberikan umpan dengan baik dalam melakukan serangan dalam permainan bola voli dan kemudian memberikan hasil poin dan sempurna dalam melakukan variasi serangan dalam permainan bola voli. Saran

#### **5.3 Saran**

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi para pembina dan pelatih bola voli agar menerapkan metode latihan *Life Kinetik* guna untuk meningkatkan kemampuan *passing atas* atlet bola voli.
- 5.3.2 Bagi para atlet bola voli agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam berlatih guna meningkatkan prestasi atlet.
- 5.3.3 Selain itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena

penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi.