

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis data yang sudah dilakukan, kesimpulannya adalah pemberian *treatment* latihan menggunakan sasaran berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis atas siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 3 Cibangkong. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata nilai kemampuan mengalami kenaikan sebanyak 9,8 dari nilai *pre-test* 14 menjadi nilai *post-test* sebesar 23,8. Selain itu, setelah dilakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample t test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Artinya peningkatan kemampuan servis atas siswa putra ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 3 Cibangkong itu terjadi secara signifikan.

B. Saran

Didasari pada kesimpulan yang sudah disebutkan, berikut adalah saran yang ingin disampaikan peneliti:

1. Bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 3 Cibangkong agar dapat menggunakan latihan sasaran untuk meningkatkan kemampuan servis atas.
2. Bagi pelatih agar mampu memberikan bentuk latihan yang bervariasi dan motivasi yang lebih baik terhadap siswa anggota ekstrakurikuler agar siswa lebih tertarik serta rajin mengikuti latihan teknik maupun fisik selama ekstrakurikuler bola voli.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang lebih baik, dengan mempertimbangkan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini.