

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan, bahwa adanya peningkatan berupa peningkatan kemampuan servis atas yang dimulai dari tes awal sampai dengan tes akhir. Dengan demikian metode latihan keseluruhan lebih efektif dibandingkan metode latihan bagian perbagian terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 76 Jakarta.

Berdasarkan hasil dari penelitian data diperoleh dan diuji dengan perhitungan statistik yang telah dijelaskan, bahwa metode latihan keseluruhan lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan bagian perbagian terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 76 Jakarta.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini penelitian ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada guru pendidikan jasmani SMAN 76 Jakarta sebaiknya menggunakan metode latihan keseluruhan karena dari hasil penelitian ternyata metode latihan keseluruhan lebih efektif dibandingkan metode latihan bagian perbagian.

2. Kepada guru pendidikan jasmani untuk mengembangkan prestasi bolavoli di tingkat SMA, maka dalam memberikan latihan harus memilih metode latihan yang tepat sehingga latihan bisa lebih efektif dan tujuan bisa tercapai.
3. Kepada guru pendidikan jasmani supaya bisa berkembang secara profesional dan mampu memvariasikan metode latihan ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 76 Jakarta.