

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Beberapa kesimpulan dalam runtutan yang selaras dengan pokok pertanyaan penelitian seperti telah disajikan dalam bab 1 yaitu bahwa modifikasi bola yang digantung berpengaruh positif terhadap *servis* atas bola voli di ekstrakurikuler SMA N 1 Cisaat terlihat pada perubahan yang terlihat sesudah di berikan teritmen dengan sebelum di beri teritmen sangatlah signifikan perubahannya dengan demikian, latihan tersebut jangan samapi di lupakan oleh seorang pelatih karena bisa membantu untuk meningkatkan *servis* atas ketika siswa atau anak didiknya mengalami kesusahan dalam teknik dasar *servis* atas. Contoh kasus di sekolah SMA N Cisaat Kabupaten sukabumi yang sudah mrasakan langsung perubahannya sesudah penelian ini dilakukan dan itu pun hanya diberikan program 10 kali petemuan saja. Bisa di bayangkan jika latihan ini dilaukuan secara terprogram oleh guru ekstrakurikuler di sekolah atau pelatih mungkin angka perubahan akan melebihi angka yang ada di dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabum, diharapkan dengan adanya penelitian ini, menjadikan tolak ukur untuk sekolah sendiri, untuk berperan lebih aktif lagi dan lebih dikembangkan ekstrakurikuler yang terdapat di sekolah, sebagai media bakat minat peserta didik.
2. Bagi siswa khususnya Peserta Ekstrakurikuler Putri di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi dirapkan dengan adanya penelitian ini

3. menjadi tolak ukur dan yang masih mempunyai kemampuan *servis* atas yang rendah, agar lebih meningkatkannya.
4. Bagi Pelatih diharapkan tidak melupakan latihan servis atas ini karena latihan servis atas ini sangat berpengaruh baik bagi peningkatan teknik servis atas siwa.
5. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan untuk meningkatkan kemampuan *servis* khususnya *servis* atas dapat teridentifikasi lebih luas.