

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

1. Peningkatan keterampilan *passing* bawah Bola voli siswa SMK Harapan Bangsa Kecamatan Lengkonng Kabupaten Sukabumi Tahun Pelajaran 2018/2019. diketahui bahwa kategori *post-test passing* bawah yang berada pada kategori baik sebanyak 7 siswa (22,7%), yang berada pada kategori cukup sebanyak 9 siswa (31,8%), dan yang berada pada kategori kurang sebanyak 14 siswa (45,5%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kategori *post-test passing* bawah mayoritas berada pada kategori sedang (45,5%). Artinya masih hampir setengahnya siswa berkatagori sedang.
2. Permainan bola gantung pada siswa SMK Harapan Bangsa Kecamatan Lengkonng Kabupaten Sukabumi Tahun Pelajaran 2018/2019. Berdasarkan acuan norma di atas, mean adalah 33,75 dan standar deviasi ideal adalah 3,58. Berdasarkan tabel dan *pie chart* di atas diketahui bahwa kategori *post-test* permainan bola gantung yang berada pada kategori baik sebanyak 8 siswa (27,75%), yang berada pada kategori cukup sebanyak 8 siswa (27,75%), dan yang berada pada kategori kurang sebanyak 14 siswa (45,5%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kategori *post-test* bola gantung mayoritas berada pada kategori sedang (45,5%). Artinya masih hampir setengahnya siswa berkatagori sedang.
3. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Bola voli Siswa SMK Harapan Bangsa Kecamatan Lengkonng Kabupaten Sukabumi Tahun Pelajaran 2018/2019. Berdasarkan acuan norma di atas, mean adalah 33,75 dan standar deviasi ideal adalah 3,58. Berdasarkan tabel dan *pie chart* di atas diketahui bahwa kategori *post-tes* ekstrakurikuler Bola voli yang berada pada kategori baik sebanyak kategori baik sebanyak 14 siswa (45,5%), yang berada pada kategori cukup sebanyak 8 siswa (27,3%), dan yang berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (18,2%). Jadi

dapat disimpulkan bahwa kategori *post-test* ekstrakurikuler Bola voli mayoritas berada pada kategori sedang (54,5%). Artinya masih lebih dari setengahnya siswa berkatagori baik.

## **B. SARAN**

1. Perlu secara berkesinambungan memberikan dan mengadakan pelatihan dan kegiatan ekstrakurikuler bola voli melalui bola gantung.
2. Perlu adanya peningkatan kompetensi pelatih melalui pembinaan secara kontinyu atau priodik oleh semua elemen dan praktisi olah raga, agar pelatih benar-benar memiliki kompetensi yang diharapkan baik oleh pemerintah maupun masyarakat, sehingga hasil pelatihan dan prestasi olahraga bola voli akan terus meningkat.
3. Perlu dilakukan peninjauan dan penelitian yang lebih mendalam tentang pengaruh pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli melalui permainan bola gantung, terhadap keterampilan *passing* bawah, agar data data penelitian tersebut lebih valid dan akurat.