

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan uraian pembahasan yang telah dikemukakan mengenai upaya meningkatkan servis bawah melalui pembelajaran menggunakan bola plastik dalam permainan bolavoli pada siswa kelas IV MI Cadas Ngampar, maka penulis merumuskan kesimpulan sebagai berikut : bahwa latihan servis bawah menggunakan bola plastik pada siswa kelas IV MI Cadas Ngampar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap permainan bolisvoli, dan kelompok eksperimen lebih signifikan pengaruhnya daripada kelompok kontrol.

B. Saran

Dari uraian-uraian yang telah dikemukakan dari mulai awal penelitian ini sampai pada kesimpulan-kesimpulan di atas, penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada guru olahraga dan pembina/pelatih bolavoli khususnya, dalam usaha meningkatkan prestasi permainan bolavoli kembangkanlah bentuk-bentuk latihan fisik yang mendukung pencapaian prestasi.
2. Karena penelitian yang penulis lakukan berlangsung dalam waktu yang relatif singkat dengan jumlah sampel yang sedikit, maka disarankan kepada rekan mahasiswa khususnya jurusan pendidikan olahraga supaya mengadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dalam waktu lebih relatif lama.