

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa model latihan penting untuk dibentuk untuk meningkatkan keterampilan bertahan bola voli. Kendala metode atau model yang akan diberikan karena kurangnya latihan formasi yang ada sehingga pelatih sangat membutuhkan latihan formasi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam permainan bola voli.

1. Upaya guru dalam latihan teknik dasar pertahanan sudah diberikan namun untuk latihan formasi pertahanan yang diberikan yaitu drill passing sedangkan latihan formasinya belum begitu muncul.
2. Upaya pelatih dalam menerapkan formasi pertahanan dalam permainan bola voli di kegiatan ekstrakurikuler

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan kontribusi atau saran sebagai berikut :

1. Bagi Kepala Sekolah

Harus mengamati berjalannya kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan diluar jam pelajaran.

## 2. Bagi Guru

Guru penjasorkes harus mampu memotivasi dan mendukung siswa dalam mengikuti proses kegiatan ekstrakurikuler dan mendalami tentang formasi bertahan sehingga proses kegiatan berjalan efektif.

## 3. Bagi siswa

Dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli siswa harus terus di latih agar siswa mampu melakukan permainan bola voli dengan benar.