

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan dari *passing* atas berpasangan terhadap peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Dolok Panribuan 2015. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Overhead Volley* terhadap peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Dolok Panribuan 2015. Latihan *Passing* Atas Berpasangan tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Overhead Volley* terhadap peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Dolok Panribuan 2015. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* atas berpasangan dengan latihan *overhead volley* dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas Siswa Ekstrakurikuler bola voli Putra SMP Negeri 1 Dolok Panribuan Tahun 2015.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Kepada para pelatih agar menggunakan latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *overhead volley* pada permainan bola voli putra karena adanya pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas bola voli putra.
2. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasisiswa.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengantujuan latihanyang ingin dicapai.