

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *passing* bawah berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Limapuluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017.
2. Latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Limapuluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017.
3. Latihan *passing* bawah berpasangan lebih baik dari pada latihan *drill* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Limapuluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat perbedaan pengaruh dari dua metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli yaitu :

1. Kepada para pelatih agar menggunakan latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *drill passing* bawah pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Limapuluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

