

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *passing* bawah formasi x memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil bawah bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Sisingamangaraja Tanjung Bali Tahun 2018.
2. Latihan *passing* bawah formasi w memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil bawah bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Sisingamangaraja Tanjung Bali Tahun 2018.
3. Latihan *passing* bawah formasi x dan latihan formasi w tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa pada ekstrakurikuler SMA Swasta Sisingamangaraja Tanjung Bali Tahun 2018.

B. Saran

Sebagai kelanjutan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat perbedaan pengaruh dari dua latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *passing* bawah terhadap bola voli. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli yaitu:

1. Kepada para pelatih menggunakan *passing* bawah formasi x dan latihan *passing* bawah formasi w pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Sisingamangaraja Tanjung Bali Tahun 2018.
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 disekolah agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan agar merapihkan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.