

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut yaitu “variasi latihan *passing* bawah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putri Gaperta VC Medan Tahun 2018.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat pengaruh dari pemberian tahapan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *passing*. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil *passing* bola voli yaitu :

1. variasi latihan *passing* bawah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putri Gaperta VC Medan Tahun 2018.
2. Sebagai sumbangan dalam memecahkan masalah pencapaian prestasi dalam keterampilan bermain bola voli.
3. Sebagai masukan bagi pelatih bola voli khususnya ekstrakurikuler untuk meningkatkan hasil *passing* pada pemainnya
4. Menambah wawasan penulis tentang bentuk variasi latihan *passing* terhadap peningkatan hasil *passing*.