

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan diantaranya :

1. Terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai garis terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli ekstrakurikuler di SMA Yapim Biru-Biru.
2. Terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli ekstrakurikuler di SMA Yapim Biru-Biru.
3. Hasil perbandingan kedua metode latihan disimpulkan bahwa latihan *passing* bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai garis lebih baik dibandingkan latihan *passing* bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli ekstrakurikuler di SMA Yapim Biru-Biru.

#### 5.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Pelatih bola voli klub idola plajan kabupaten jepara dapat menerapkan latihan *passing* bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai garis sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah para

2. pemainnya. Disamping itu, pada dasarnya latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali juga dapat dilakukan sebagai variasi lain agar pemain tidak merasa bosan dengan program latihan yang ada. Namun jika mengacu pada hasil penelitian maka latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran hendaknya lebih diprioritaskan.
3. Untuk peneliti yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi penelitian sejenis. Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan metode latihan lain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain dalam bola voli khususnya kemampuan passing.