

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan pada latihan *passing* bawah menggunakan media tembok terhadap hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli Bina putri klub.
2. Ada pengaruh yang signifikan pada latihan berpasangan terhadap hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli Bina Putri Klub.
3. Latihan *passing* bawah menggunakan media tembok tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan berpasangan terhadap hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli Bina Putri Klub.

5.2 Saran

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

1. Kepada penulis agar memberikan latihan *passing* bawah menggunakan media tembok dan latihan berpasangan pada permainan bola voli dengan variasi-variasi lain di karena berpengaruh terhadap hasil *passing* bawah bola voli.
2. Kepada pelatih dan guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan prestasi siswa.

Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara sungguh sungguh dengan melakukan berbagai bentuk latihan agar dapat meningkatkan prestasi yang lebih baik dan optimal.

