

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Bentuk latihan *passing* bawah dengan menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Swasta Pembangunan Galang Tahun 2015/2016.
2. Bentuk latihan *passing* bawah dengan menggunakan metode latidan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Swasta Pembangunan Galang Tahun 2015/2016.
3. Bentuk latihan *passing* bawah dengan menggunakan metode *drill* lebih baik daripada bentuk latihan *passing* bawah dengan menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Swasta Pembangunan Galang Tahun 2015/2016.

B. Saran

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

1. Kepada para pelatih agar menggunakan bentuk latihan *passing* bawah dengan menggunakan sasaran tembok dan bentuk latihan dengan menggunakan metode *drill* pada permainan bola voli karena adanya pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama ,pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga disekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.