

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *passing* bawah berpasangan dengan teman memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada atlet putri ekstrakurikuler bola voli SMA Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016.
2. Latihan *passing* bawah sendiri dalam kotak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada atlet putri ekstrakurikuler bola voli SMA Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016.
3. Latihan *passing* bawah berpasangan dengan teman memberikan pengaruh yang lebih besar daripada latihan *passing* bawah sendiri dalam kotak terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada atlet putri ekstrakurikuler bola voli SMA Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016.

B. Saran

Dari hasil analisis, maka ada beberapa saran sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya bola voli dapat menerapkan latihan *passing* bawah berpasangan dengan teman untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bola voli.

2. Dianjurkan kepada pelatih maupun insan olahraga agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet.
3. Dianjurkan kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
4. Dianjurkan kepada peneliti untuk meneliti lebih lanjut mengenai bentuk latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* dengan program yang berbeda mengenai penambahan beban set dan repetisi, jumlah pertemuan dan waktu penelitian.

