

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *passing* bawah berpasangan menggunakan net dan variasi latihan *passing* bawah menggunakan dinding pada ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Binjai tahun 2017.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang mempergunakan dua bentuk latihan variasi *passing* bawah berpasangan menggunakan net dan variasi latihan *passing* bawah menggunakan dinding untuk meningkatkan hasil *passing* bawah maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan dalam melaksanakan latihan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan variasi *passing* bawah berpasangan menggunakan net dan variasi latihan *passing* bawah menggunakan dinding dapat peningkatan *passing* bawah bola voli
2. Pelatih dan juga guru-guru olahraga di lapangan dapat menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan tim ekstrakurikuler

3. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok dan sampel yang berbeda.
4. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.