

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan: Berdasarkan hasil analisis, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan variasi *passing* bawah bola voli terhadap hasil *passing* bawah bola voli siswa SMA Hosana tahun 2018.

B. Saran

1. Peningkatan dan pengaruh hasil *passing* bawah pada bola voli perlu ditunjang dengan adanya latihan variasi sehingga dapat meningkatkan hasil kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler tahun 2018.
2. Kepada setiap pelatih, sebagai masukan untuk memperoleh informasi tentang pemilihan variasi latihan dalam pelaksanaan latihan bola voli sehingga menarik dan tidak membosankan.
3. Variasi-variasi latihan sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan siswa sehingga mudah dipahami dan diterapkan.
4. Setiap pelatih bola voli wajib berusaha untuk menumbuhkan dan mengembangkan minat siswa terhadap permainan bola voli, demi kemajuan dan perkembangan olahraga bola voli di Indonesia.