BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh latihan *passing* bawah formasi segitiga dengan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMK SWASTA NURUL AMALIYAH TANJUNG MORAWA Tahun 2017.

B. Saran

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

1. Kepada pelatih dapat menggunakan latihan *passing* bawah bola voli menggunakan latihan formasi segitiga dan latihan *passing* bawah berpasangan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam bermain bola voli.
2. Untuk meningkatkan prestasi atlet, pelatih harus memberikan program latihan yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berprestasi.
3. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam permainan bola voli agar bisa meningkatkan prestasi Indonesia ditingkat nasional mau pun internasional.