

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *passing* bawah berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola Voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK AKP Galang 2018
2. Latihan ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola Voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK AKP Galang 2018.
3. Latihan *passing* bawah berpasangan lebih baik dari pada latihan ke dinding terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK AKP Galang 2018.

B. Saran

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

1. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
2. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
4. Kepada para pelatih agar menggunakan latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan ke dinding *passing* bawah pada siswa putra ekstrakurikuler SMK AKP Galang 2018.