

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terbukti latihan *wallpass* terus-menerus terhadap hasil passing atas bola voli pada atlet putri club bola voli Disporasu Kota Binjai.
2. Terbukti latihan *wallpass* berselang terhadap hasil passing atas bola voli pada atlet putri club bola voli Disporasu Kota Binjai.
3. Latihan *wallpass* berselang lebih baik dibandingkan latihan *wallpass* terus-menerus terhadap hasil passing atas bola voli pada atlet putri club bola voli Disporasu Kota Binjai.

5.2 Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih/pembina club bola voli, untuk meningkatkan hasil passing atas sebaiknya dapat menggunakan latihan *wallpass* terus-menerus dan latihan *wallpass* berselang karena telah terbukti latihan tersebut terdapat pengaruhnya untuk hasil passing atas
2. Latihan passing atas dengan menggunakan latihan berselang dapat digunakan oleh pelatih selain menggunakan latihan terus-menerus. Karena latihan passing atas menggunakan latihan berselang terbukti lebih baik dari pada menggunakan latihan terus-menerus.

3. Bagi peneliti, pelatih, dan pembina olahraga khususnya dalam bola voli akan melakukan penelitian sejenis, sebaiknya menggunakan hasil penelitian ini dan penelitian terdahulu sebagai referensi sehingga diperoleh hasil yang lebih sempurna.



THE
Character Building
UNIVERSITY