

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* bawah formasi berhadapan terhadap *passing* bawah bolavoli siswa putra pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Barus Tapanuli Tengah Tahun 2012/2013.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* bawah formasi segitiga terhadap *passing* bawah bolavoli siswa putra pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Barus Tapanuli Tengah Tahun 2012/2013.
3. Secara signifikan terdapat lebih besar pengaruh antara latihan *passing* bawah formasi berhadapan dengan latihan *passing* bawah formasi segitiga untuk meningkatkan *passing* bawah bolavoli siswa putra pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Barus Tapanuli Tengah Tahun 2012/2013.

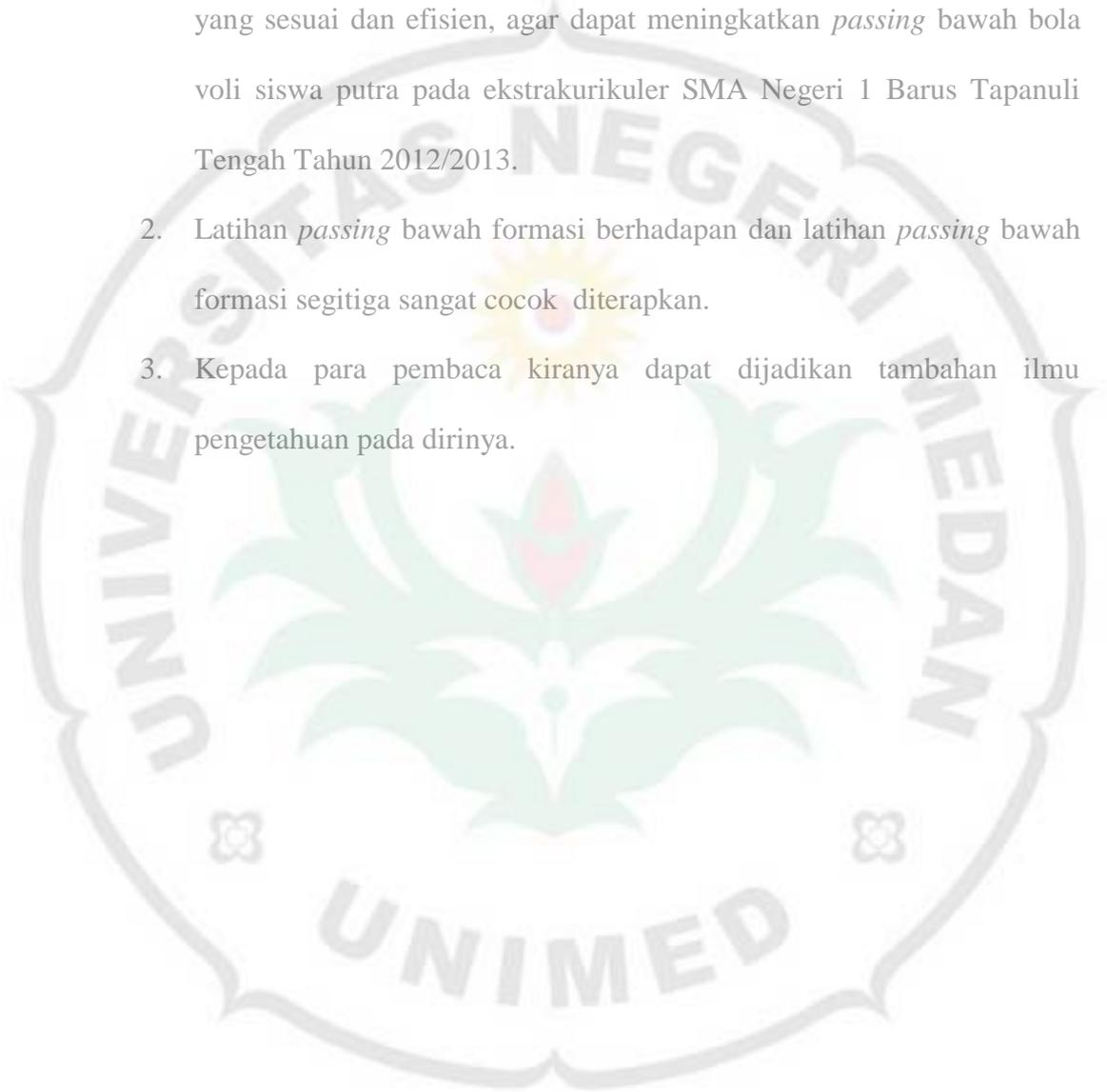
B. Saran

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

1. Kepada pelatih dan pembina, dalam meningkatkan memberikan variasi latihan *passing* bawah para atlet agar memperhatikan bentuk latihan

yang sesuai dan efisien, agar dapat meningkatkan *passing* bawah bola voli siswa putra pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Barus Tapanuli Tengah Tahun 2012/2013.

2. Latihan *passing* bawah formasi berhadapan dan latihan *passing* bawah formasi segitiga sangat cocok diterapkan.
3. Kepada para pembaca kiranya dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan pada dirinya.



THE
Character Building
UNIVERSITY