

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwasanya melalui variasi latihan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil latihan *passing* bawah dan terhadap peningkatan penguasaan proses *passing* bawah bola voli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Sei Suka Kec. Sei Suka Tahun 2013. Nilai rata - rata hasil *passing* bawah siswa pada tes awal berada pada kategori kurang, setelah diberikan tindakan siklus I dan siklus II menjadi berada pada kategori baik.

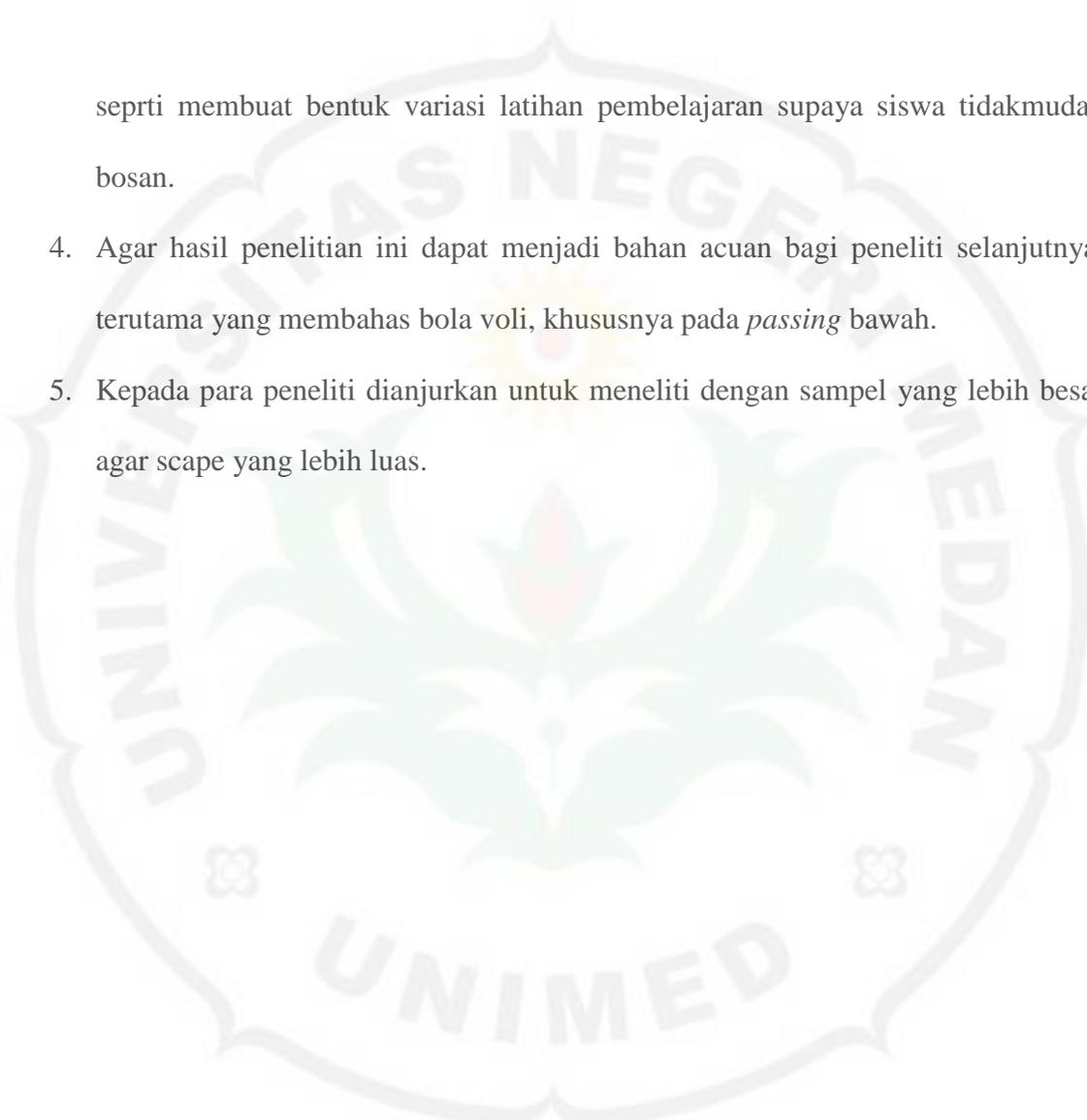
#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan :

1. Kepada siswa agar lebih meningkatkan kualitas *passing* bawah bola voli melalui pembelajaran variasi latihan *passing* bawah.
2. Kepada pelatih bola voli agar kiranya menerapkan variasi latihan *passing* bawah dalam meningkatkan hasil latihan *passing* bawah bola voli.
3. Agar para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memperhatikan dan mengembangkan metode mengajar yang lebih bermutu,

seperti membuat bentuk variasi latihan pembelajaran supaya siswa tidak mudah bosan.

4. Agar hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang membahas bola voli, khususnya pada *passing* bawah.
5. Kepada para peneliti dianjurkan untuk meneliti dengan sampel yang lebih besar agar scope yang lebih luas.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY