

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *Triangle Formation* terhadap hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli putri Ekstrakurikuler Bola Voli SMK YP. Pembangunan Galang Tahun 2013/2014.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *Mini Games* terhadap hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli putri Ekstrakurikuler Bola Voli SMK YP. Pembangunan Galang Tahun 2013/2014.
3. Latihan *Triangle Formation* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan Permainan *Mini Games* terhadap hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli putri Ekstrakurikuler Bola Voli SMK YP. Pembangunan Galang Tahun 2013/2014.

#### B. Saran

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

1. Agar pelatih memberikan latihan *Triangle Formation* pada permainan bola voli putri karena berpengaruh terhadap hasil *passing* bawah bola voli putri.
2. Kepada pelatih dan pembina ataupun Guru Olahraga, dalam Meningkatkan hasil *passing* bawah para Atlet agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dan efisien.
3. Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara sungguh sungguh dengan melakukan berbagai bentuk latihan agar dapat mendapat hasil *passing* bawah yang lebih baik dan optimal.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY