

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Variasi latihan *passing* bawah berpasangan menggunakan net memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMK Yapim Sei Rotan Tahun Ajaran 2014/2015.
2. Variasi latihan *passing* bawah tanpa menggunakan net memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMK Yapim Sei Rotan Tahun Ajaran 2014/2015.
3. Variasi latihan *passing* bawah tanpa menggunakan net lebih baik dari Variasi latihan *passing* bawah menggunakan net terhadap hasil *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMK Yapim Sei Rotan Tahun Ajaran 2014/2015.

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. Kepada para pelatih agar menggunakan variasi latihan *passing* bawah berpasangan menggunakan net dan variasi latihan *passing* bawah tanpa

menggunakan net pada permainan bola voli putra karena adanya pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli putra.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

THE
Character Building
UNIVERSITY