

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* bawah berpasangan terhadap *passing* bawah bola voli siswa putri ekstrakurikuler SMA Swasta Al-Maksum Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2013/2014.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* bawah ke dinding terhadap hasil *passing* bawah pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Swasta Al-Maksum Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2013/2014.
3. Latihan *passing* bawah berpasangan lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *passing* bawah kedinding terhadap hasil *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Al-Maksum Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2013/2014.

B. Saran

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *passing* bawah kedinding dapat meningkatkan hasil *passing* bawah.
2. Latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *passing* bawah kedinding sangat cocok diterapkan.
3. Kepada para pembaca kiranya dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan pada dirinya.