

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Variasi latihan *passing* atas berpasangan menggunakan net memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra kelas XI SMA N 1 Sorkam Barat Tahun Ajaran 2014/2015.
2. Variasi latihan *passing* atas tanpa menggunakan net memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra kelas XI SMA N 1 Sorkam Barat Tahun Ajaran 2014/2015.
3. Variasi latihan *passing* atas berpasangan menggunakan net tidak lebih besar pengaruhnya dari pada bentuk variasi latihan *passing* atas tanpa menggunakan net terhadap hasil *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra kelas XI SMA N 1 Sorkam Barat 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* atas dalam permainan bola voli. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli yaitu:

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

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