

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *passing* dinding terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli di SMP Al- Irsyad Kabupaten Sukabumi tahun 2018.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan berpasangan terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli di SMP Al- Irsyad Kabupaten Sukabumi tahun 2018.
3. Terdapat pengaruh yang lebih signifikan yaitu latihan *passing* bawah menggunakan media dinding dibandingkan dengan latihan berpasangan terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli di SMP Al- Irsyad Kabupaten Sukabumi tahun 2018.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Sebagai masukan kepada guru penjas ataupun pelatih bolavoli dan para pengurus organisasi club bolavoli dan organisasi utama bolavoli di Indonesia, dimana teknik *passing* bawah sangatlah penting diberikan serta ditingkatkan program latihannya, sehingga kemampuan dari peserta didik maupun atlet akan semakin baik.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi para atlit bolavoli baik, pra remaja, remaja maupun dewasa khususnya mengenai pengembangan teknik *passing* bawah, bahwa banyak latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah salah satunya *passing* dinding dan *passing* berpasangan.

C. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi atlet khususnya dan umumnya bagi masyarakat pelaku bolavoli tentunya dengan penelitian ini akan semakin mengerti seberapa jauh kemampuan bolavoli dan latihan yang menunjang untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.
2. Bagi pelatih penelitian ini berguna untuk meningkatkan kemampuan para atlit atau peserta didik dalam cabang olahraga bolavoli guna meraih prestasi setinggi-tingginya.
3. Bagi peneliti lain bahwa ada unsur lain yang mempengaruhi *passing* bawah bolavoli. Hal ini dapat diteliti kembali guna menjadi bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli.