

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan berpasangan dan latihan dengan dinding terhadap kemampuan passing dalam cabang olahraga bola voli adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam cabang olahraga bola voli.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan dengan dinding terhadap kemampuan passing bawah dalam cabang olahraga bola voli.
3. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan berpasangan dan latihan dengan dinding terhadap kemampuan passing bawah dalam cabang olahraga bola voli.

#### B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pembina dan pelatih Bola voli agar menerapkan latihan passing berpasangan di lingkungan pelatihan bola voli guna untuk meningkatkan kemampuan passing bawah karena latihan passing bawah berpasangan menyerupai situasi sesungguhnya.
2. Bagi pelatih dan pembina lebih memperbanyak variasi latihan yang diberikan untuk latihan dinding maupun berpasangan.
3. Bagi penulis selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.