

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan diantaranya:

1. Terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah ke atas terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli.
2. Terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah dengan menggunakan alat berupa talang terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli.
3. Terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah dengan menggunakan sasaran tembok terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli.
4. Terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli.
5. Variasi latihan dengan menggunakan sasaran tembok lebih berpengaruh secara signifikan dibandingkan dengan variasi latihan lainnya, diantaranya: *passing* bawah ke atas, *passing* bawah menggunakan talang, dan variasi *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli.

Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Pelatih bola voli di SMAN 1 Pusakanagara kabupaten Subang dapat menerapkan variasi latihan *passing* bawah diantaranya yaitu :
 - a.) *Passing* bawah ke atas.
 - b.) *Passing* bawah dengan menggunakan alat berupa talang.
 - c.) *Passing* bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran.
 - d.) *Passing* bawah berpasangan.

Sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah para pemainnya. Disamping itu, pada dasarnya latihan *passing* bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali juga dapat dilakukan sebagai variasi lain

Muhamad Sehabudin, 2023

PENGARUH VARIASI LATIHAN PASSING BAWAH TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

agar pemain tidak merasa bosan dengan program latihan yang ada. Namun jika mengacu pada hasil penelitian maka latihan *passing* bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran hendaknya lebih diprioritaskan.

2. Untuk peneliti yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi penelitian yang sejenis. Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan metode latihan lain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain dalam bola voli khususnya kemampuan *passing*. Diharapkan pula untuk peneliti selanjutnya agar memberikan batasan dalam mengembangkan variasi latihan *passing* bawah ke atas setinggi 1 meter dari atas kepala, dan tidak disarankan dalam melakukan *passing* bawah berpasangan itu hanya berdua, melainkan lebih dari 3 orang.