

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan sebagai berikut :

- 1) Ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan mengalami peningkatan sebesar 10,67 terhadap hasil pasing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli MA Nahdlotussibyan tahun 2018.
- 2) Ada pengaruh latihan pasing bawah tembok sasaran mengalami peningkatan sebesar 5,33 terhadap hasil pasing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli MA Nahdlotussibyan tahun 2018.
- 3) Latihan pasing bawah berpasangan lebih efektif dibanding pasing bawah tembok sasaran terhadap hasil pasing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli MA Nahdlotussibyan tahun 2018.

#### **5.2. Implikasi**

- 1) Timbulnya inisiatif dari pelatih pelatih untuk memberikan latihan yang bervariasi sehingga mampu tercapai hasil latihan yang lebih maksimal.
- 2) Timbulnya semangat dari seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli MA Nahdlotussibyan tahun 2018.

- 3) Peserta ekstrakurikuler bola voli MA Nahdlotussibyan menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui kemampuan diri sendiri dikarenakan proses latihan yang dilakukan secara terprogram dan teoritis.

### 5.3 Saran

Dari hasil kesimpulan penelitian maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

- 1) Untuk mendapatkan hasil passing yang akurat, maka perlu memperhatikan teknik dasar passing dengan memberikan basis latihan secara terprogram.
- 2) Saat latihan, pelatih harus memberikan penekanan tentang teknik passing yang baik dan benar serta mudah dipahami siswa sehingga tujuan latihan passing akan tercapai.
- 3) Bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, hendaknya menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi agar diperoleh hasil yang lebih optimal.