

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah didapatkan, analisa data dan pembahasan, maka penulis dapat mengemukakan kesimpulan yang menjawab masalah umum dipenelitian ini yaitu bahwa latihan passing berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah atlet putri klub Brojomusti Pontianak sekaligus menjawab sub masalah yaitu sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil test kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada atlet putri klub Brojomusti Pontianak sebelum diberi latihan berpasangan adalah sebesar 40.10 dengan katagori baik.
2. Berdasarkan hasil test kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada atlet putri klub Brojomusti Pontianak sesudah diberikan latihan berpasangan terdapat pengaruh yaitu sebesar adalah 50.85 dengan katagori sangat baik.
3. Terdapat pengaruh variasi latihan passing terhadap keterampilan passing bawah atlet putri dengan adanya peningkatan yang berarti ada secara signifikan terhadap kemampuan passing bawah pada atlet putri klub Brojomusti Pontianak yaitu nilai Sig. (2-tailed) adalah 0.000 karena nilai Sig. (2-tailed) < taraf signifikansi sebesar 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada atlet klub Brojomusti Pontianak

## **B. Saran**

Bedasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka penulis menyampaikan beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan, baik bagi atlet, pelatih maupun peneliti, dalam proses pembinaan dan peningkatan prestasi pendidikan olahraga sebagai berikut :

1. Bagi atlet, diharapkan seluruh atlet berusaha dengan sungguh sungguh dalam mengikuti latihan untuk mendapatkan kemampuan dan meningkatkan prestasi yang lebih tinggi.
2. Bagi pelatih, diharapkan hendaknya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagaai referensi maupun acuan pelatih guna pengembangan dan peningkatan pembinaan olahraga prestasi dan para atlet diberikan latihan khusus yang baik dan benar.
3. Bagi peneliti lanjutan, diharapkan supaya mengadakan penelitian yang sama dengan mengambil sampel atau variabel yang berbeda untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.