

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data penelitian ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli pada atlit putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau. Secara khusus hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan *passing* bawah permainan bola voli siswa sebelum diberi variasi latihan dengan sampel 20 siswa maka diperoleh hasil 30.5 rata-rata *pretest*.
2. Kemampuan *passing* bawah permainan bola voli setelah diberi variasi latihan pada atlit putri NBC maka diperoleh hasil 38.25 rata-rata *posttest*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan yang diberikan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada atlit putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ yakni dengan nilai $-9.716 > -2.024$

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti perlu menyampaikan beberapa saran yang mana saran tersebut dapat dijadikan sebagai pertimbangan bagi pelatih maupun peneliti-peneliti selanjutnya. Beberapa saran yang dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi atlit, penelitian ini dapat digunakan untuk mengenal dan menguasai dengan baik dan benar permainan bola voli khususnya teknik *passing* bawah agar dapat bermain dengan teknik yang benar.
2. Bagi mahasiswa penjas, penelitian tentang variasi latihan dapat dijadikan alternatif dalam teknik *passing* bawah.
3. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah dan meningkatkan pengaruh tentang variasi latihan yang berpengaruh untuk menuntun keterampilan *passing* bawah bola voli menjadi lebih baik dan benar.