

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Metode latihan dengan menggunakan *passing* bawah langsung berpasangan dapat meningkatkan dan berpengaruh terhadap hasil kemampuan *passing* bawah KOP bola voli putri Fortius Universitas Negeri Jakarta.
2. Metode latihan dengan menggunakan *passing* bawah tidak langsung berpasangan dapat meningkatkan dan berpengaruh terhadap hasil kemampuan *passing* bawah KOP bola voli putri Fortius Universitas Negeri Jakarta.
3. Metode latihan *passing* bawah langsung berpasangan lebih efektif dibandingkan menggunakan metode latihan *passing* bawah tidak langsung berpasangan pada kemampuan *passing* bawah KOP bola voli putri Fortius Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Dari simpulan diatas penulis menyarankan agar :

1. Kepada pelatih dan atlit KOP bola voli putri Fortius Universitas Negeri Jakarta hendak mengetahui bahwa dengan menggunakan metode latihan *passing* bawah langsung berpasangan lebih efektif dari pada metode *passing* bawah tidak langsung berpasangan untuk meningkatkan *passing* bawah dalam bola voli.
2. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil-hasil penelitian seperti kehadiran sampel, kesiapan dan kesediaan sampel untuk melakukan penelitian serta program latihan yang sudah di rancang.
3. Setiap pelatih bola voli agar dapat menyeimbangkan antara latihan teknik dengan latihan fisik melatih. Karena didalam olahraga bola voli komponen fisik sangat diperlukan dalam memaksimalkan kemampuan bergerak pada para atlit dan pemain lainnya. Untuk penelitian ini metode latihan *passing* bawah langsung berpasangan hendaknya difokuskan kepada KOP bola voli putri Fortius Universitas Negeri Jakarta untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli dan dapat menerapkan latihan tersebut guna mencapai prestasi yang baik.