

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis berbunyi “Terdapat perbedaan hasil latihan berpasangan dengan latihan mandiri terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli siswa smk negeri 2 gorontalo” dapat diterima, dalam hal ini bahwa upaya latihan berpasangan memberikan dampak yang lebih tinggi terhadap skor capaian siswa dalam melakukan passing bawah pada permainan bola voli dibandingkan latihan mandiri.

B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya untuk memacu kemampuan siswa dalam permainan bola voli, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan berpasangan. Karena itu kepada guru dan pelatih cabang olahraga bola voli diharapkan agar menerapkan latihan berpasangan dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan di luar jam sekolah.
2. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh sampel terutama dalam cabang olahraga bola voli pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas latihan di luar jam sekolah.

Motivasi dimaksud berupa dukungan moril maupun penyediaan fasilitas untuk menunjang kegiatan latihan.

3. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga bola voli diharapkan agar dapat melakukan latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.