

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil analisis yang telah dilakukan dalam penelitian latihan pasing berpasangan yang dilaksanakan selama dua bulan dengan frekuensi tiga kali seminggu dapat meningkatkan kemampuan pasing bawah dalam permainan bola volly pada siswa kelas VII SMP negeri 10 Gorontalo.

Latihan berpasangan memberikan kontribusi yang positif terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola volly , Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan pasing berpasangan terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola volly di SMP negeri 10 Gorontalo”

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan, maka dari itu peneliti mengharapkan dapat memberikan saran- saran yang kiranya dapat membangun atau memperbaiki pembuatan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat menjadi acuan untuk pembuatan skripsi selanjutnya

Dengan demikian hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan :

- a. Guru penjas harus mempunyai kompetensi dibidang keolahragaan.
- b. Perlu adanya penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah penelitian ini, agar nantinya muncul siswa siswa yang berbakat dalam olahraga prestasi.
- c. Dengan adanya penelitian ini bisa menjadi bahan acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis dengan mengkaji lebih lanjut faktor -faktor lain yang mempengaruhi kemampuan passing bawah
- d. Dengan selesainya penelitian ini penulis bisa berharap menjadi bahan bacaan dan referensi guna untuk menambah pengetahuan .

