BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai Pengaruh Latihan *Setter training ball* dan Latihan Bola Voli Standar terhadap Kemampuan *Passing* Atas *Club* AVOBA dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh Latihan *setter training ball* terhadap kemampuan *passing* atas *Club* AVOBA Banyumas. Hal ini didasarkan pada nilai sig 0.000 < 0.05
2. Terdapat pengaruh latihan bola voli standar terhadap kemampuan atas atlet *passing Club* AVOBA Banyumas Hal ini didasarkan pada nilai sig 0.000 < 0.05
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan *setter training ball* dan latihan bola voli standar terhadap kemampuan *passing* atas *Club* AVOBA Banyumas. Latihan *setter training ball* lebih efisien dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli dari pada latihan bola voli standar berdasarkan hasil uji paired sample t-test dengan nilai T kelompok Setter Training Ball -31.754> - 28,290 kelompok bola standar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet *Club* AVOBA Banyumas agar menggunakan latihan *setter ball* dan latihan bola standar terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli.
2. Bagi pelatih dan atlet agar meningkatkan kreativitas bentuk latihan dengan membuat model latihan yang bervariasi untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas dengan cara meningkatkan motivasi, mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh, memperbanyak intensitas latihannya dan melatih kondisi fisiknya**.**
3. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakuan penelitian terhadap *setter training ball* dan latihan bola standar dengan lebih mendalam dan

memperbaiki dan memperhatikan keterbatansan dalam penelitian ini