

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa variasi latihan *passing* bawah berpengaruh terhadap peningkatan hasil *passing* bawah atlet putri *club* bola voli Cendana Kecamatan Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2013, dengan bentuk nilai *test pra* penelitian adalah 70.1% (tidak tercapai target hasil latihan), bentuk nilai *test* Siklus I adalah 79.2% (tidak tercapai target hasil latihan) dan bentuk nilai *test* Siklus II adalah 88.3% (tercapai target hasil latihan).

No	Hasil tes	Jumlah atlet	Presentase	Nilai Rata-rata	Keterangan
1	$0 \leq \text{PPH} < 75\%$	1	8.4%	17.3%	Tidak Tercapai
2	$80\% \geq \text{PPH} > 85\%$	11	91.6%	82.7%	Tercapai

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan kepada atlet *club* bola voli Cendana Kecamatan Lima Puluh, supaya lebih giat mengikuti latihan agar dapat memiliki keterampilan bermain voli dengan baik sehingga berpengaruh terhadap kemajuan karier sebagai pemain voli.

2. Kepada pengurus *club* Cendana agar kiranya tidak bosan-bosannya membina atlet dalam latihan dan lebih memperlengkapi lagi sarana dan prasarana yang mendukung kemajuan latihan dan *club*.
3. Disarankan kepada pelatih agar memperhatikan variasi latihan *passing* bawah dan program latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai terkhusus kemampuan hasil *passing* bawah atlet.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED yang akan melakukan penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.
5. Dan kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED yang akan melakukan penelitian agar dapat mencoba melakukan model penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan menggunakan metode tindakan latihan lain.