

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa kemampuan *passing* bawah Atlet Pelatda Pra-PON Sumatra Utara sebesar 95,14% dikategorikan dengan Sangat Baik, yang berarti Atlet Pelatda Pra-PON Sumatra Utara dapat melakukan *Passing* bawah dengan benar sesuai dengan *fase* persiapan, *fase* pelaksanaan dan *fase* lanjutan.

5.2. Saran

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

1. Bagi atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi penambahan

wawasan kemampuan dan ketepatan melakukan *passing* bawah, mulai dari gerakan dan posisi badan, sehingga dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah.

2. Bagi Pelatih, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi

kepada pelatih maupun guru olahraga tentang metode melatih teknik dalam melakukan *passing* bawah yang benar.

Sebagai sumber ilmu bagi mahasiswa khususnya jurusan ilmu keolahragaan pengetahuan cabang olahraga bola voli khususnya dalam