

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan sudah dibahas dalam bab IV sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis *software* Darfish menunjukkan bahwa keseluruhan gerak pada teknik *passing* bawah berdasarkan kebenaran gerak masih dalam kategori kurang sekali.
2. Hasil analisis penilaian ahli menunjukkan bahwa keseluruhan gerak pada teknik *passing* bawah berdasarkan kebenaran gerak dalam kategori baik.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pembahasan dan kesimpulan peneliti maka peneliti mendapatkan berbagai saran sebagai berikut :

1. Penelitian analisis gerak yang menggunakan *software* Dartfish ini bisa diterapkan oleh pelatih dalam melatih khususnya latihan teknik pada umumnya di semua komponen latihan dalam cabang olahraga yang membutuhkan.
2. Sebagai referensi bagi pelatih untuk memperbaiki gerakan para atlet yang tidak sesuai dengan kebenaran gerakanya dan untuk mengurangi tingkat cedera disebabkan kesalahan gerak.
3. Sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan dan mutu mengenai teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli