

BAB V.

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian di lapangan maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian variasi latihan *passing* bawah terhadap peningkatan hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli pada PBV Johar Junior Putri Medan Tahun 2021.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Agar dapat memberikan variasi latihan yang lebih untuk merangsang respon latihan dalam hal meningkatkan performa pertandingan terkhususnya dalam hal teknik *passing*.
2. Disarankan kepada pelatih agar dapat menerapkan program latihan yang bervariasi dalam meningkatkan kemampuan *passing* atlet.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan peningkatan hasil *passing* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.