

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pangaruh latihan *passing* bawah dengan dinding terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet bola voli putri di BS AVF CLUB Binjai tahun 2022,
2. Ada pangaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet bola voli putri di BS AVF CLUB Binjai tahun 2022,
3. Bahwa latihan *passing* bawah dengan dinding lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet bola voli putri di BS AVF CLUB Binjai tahun 2022.

### **5.2. Saran**

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai beriku;

1. Latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan *passing* bawah dalam permainan bola voli,
2. Kiranya pelatih dapat mengidentifikasi latihan kemampuan dasar bermain bola voli terutama dalam kemampuan *passing* bawah bagi yang mempunyai kemampuan *passing* bawah rendah.

3. Kiranya dapat berlatih lebih giat di luar jam latihan, berbagai jenis latihan yang di terapkan oleh pelatih terutama bagi atlet yang kemampuan passing bawahnya masih rendah.

