

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwasanya melalui variasi bentuk latihan *passing* bawah bola voli dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil latihan *passing* bawah dan peningkatan penguasaan proses *passing* bawah bola voli pada atlet putri klub bola voli Bina Putri Medan Tahun 2013. Nilai rata-rata hasil *passing* bawah atlet pada tes awal berada pada kategori sedang, setelah diberikan tindakan siklus I menjadi berada pada kategori baik.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan :

1. Kepada atlet agar lebih meningkatkan kualitas *passing* bawah bola voli melalui latihan variasi bentuk latihan *passing* bawah bola voli.
2. Kepada pelatih bola voli agar kiranya menerapkan variasi bentuk latihan *passing* bawah bola voli dalam meningkatkan hasil latihan *passing* bawah bola voli.