

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwasanya melalui latihan variasi *Drill* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil latihan *passing* bawah dan terhadap peningkatan penguasaan proses *passing* bawah bola voli pada Atlit yang mengikuti Latihan bola voli Club Mulia Tahun 2017. Nilai rata - rata hasil *passing* bawah Atlit pada tes awal berada pada kategori kurang, setelah diberikan tindakan siklus I dan siklus II menjadi berada pada kategori baik.

#### B. Saran

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

1. Kepada pelatih bola voli agar kiranya menerapkan latihan variasi *drill passing* bawah dalam meningkatkan hasil latihan *passing* bawah bola voli..
2. Agar hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang membahas bola voli, khususnya pada *passing* bawah.
3. Kepada para peneliti dianjurkan untuk meneliti dengan sampel yang lebih besar agar scape yang lebih luas.