

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditarik kesimpulan bahwa latihan variasi *passing* bawah dengan model huruf memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah pada atlet bola voli putri klub TVRI Medan tahun 2021.

#### 5.2. Saran

Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Kepada pelatih, agar menggunakan program latihan variasi *passing* bawah dengan model huruf sebagai sarana untuk meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.