

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *triangle drill* dan *shuttle passing drill* terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putra *club* bola voli CV Relasi Padangsidempuan Tahun 2025.

5.2 Saran

Sebagaimana kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian, maka peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan, yaitu:

1. Bagi Pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan atlet saat berlatih dan lebih memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan atlet.
2. Kepada Peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat meneliti faktor lain yang mungkin dapat berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli.
3. Bagi Pembaca yang berencana melakukan penelitian serupa, disarankan untuk menjalankan penelitian dengan judul yang sama, namun dengan kelompok dan sampel yang lebih banyak guna memperkuat temuan dari penelitian ini.