

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian dan pembahasan, yaitu : analisis keterampilan dasar *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pematang Siantar berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 8,94. Analisis teknik *passing* bawah berdasarkan fase persiapan sebesar 89%, fase pelaksanaan sebesar 50%, dan fase *follow through* sebesar 85%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Bagi atlet bola voli, agar dapat melakukan keterampilan *passing* bawah dengan baik dan benar, maka perlu lebih memperhatikan fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through*.
- 2) Bagi pelatih, dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan diantaranya pengelolaan latihan dengan memperhatikan fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through*.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah dapat teridentifikasi lebih luas.