

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui metode *Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil latihan *passing* bawah bola voli pada atlet junior klub Angkasapura II Medan Tahun 2012. Nilai rata - rata atlet pada tes awal adalah 66.8 (Kurang), pada siklus I nilai rata – rata atlet meningkat menjadi 89.4 (Sangat baik).

B. Saran

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

1. Agar pelatih bola voli lebih meningkatkan kualitas latihan *passing* bawah bola voli melalui metode *Drill*.
2. Agar hasil penelitian dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang membahas bola voli, khususnya pada *passing* bawah.
3. Sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.