

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan temuan penelitian maka diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus I setelah tes hasil *passing* bawah dapat dilihat bahwa kemampuan hasil *passing* secara klasikal sudah meningkat. Dari 10 atlet terdapat 8 atlet (80%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 2 atlet (20%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai-rata hasil latihan atlet adalah 86,78.
2. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Latihan *Passing* Melalui Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Dapat Meningkatkan Hasil *Passing* Pada Atlet Putri TVRI Medan Usia 14-15 Tahun 2012.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan pada Pelatih Bola Voli TVRI Medan untuk mempertimbangkan penggunaan metode latihan *passing* bawah berpasangan pada materi latihan *passing* karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan *passing* atlet .

2. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet tidak memahami penggunaan teknik dasar *passing* dengan baik dan benar. Disarankan pada pelatih agar melaksanakan latihan *passing* melalui penerapan bentuk latihan *passing* bawah berpasangan, karena bentuk latihan ini dapat meningkatkan kemampuan *passing* atlet .
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) melalui latihan *passing* bawah berpasangan.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan *passing* bawah berpasangan kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.