

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Untuk memperoleh hasil yang baik dalam latihan *passing* bawah bola voli diperlukan suatu metode atau bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dikhususkan pada variasi latihan *drill*. Dalam penelitian ini hal yang pertama dilihat untuk berjalannya proses saat melakukan latihan adalah kesiapan atlet tersebut dalam menjalankan latihan. Selain itu pelatih juga harus mempersiapkan minimal tiga bentuk latihan variasi *drill* yang akan diberikan kepada atlet. Bentuk latihan harus dirancang sebaik mungkin agar atlet tidak bosan dalam berlatih. Dari hasil pengamatan terlihat atlet serius dalam melakukan latihan.

Latihan variasi *drill* mempunyai daya tarik tersendiri bagi atlet ataupun pelatih yang menjalaninya. Dalam variasi *drill* atlet akan melihat sendiri kemampuan latihannya dan teman yang lainnya dapat melihat dan menambah semangat atlet untuk lebih giat lagi dalam melakukan latihan khususnya latihan *drill passing* bawah.

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini ialah melalui variasi latihan *drill* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada atlet junior klub bola voli Orion Kisaran tahun 2013. Pada saat tes awal nilai rata-rata atlet pada saat tes *passing* bola voli adalah 56,91 (kategori kurang).

Sedangkan setelah diberikan latihan dengan variasi latihan *drill* nilai rata-rata atlet meningkat menjadi 87,92 (kategori sangat baik)

## B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian serta pembahasan hasil latihan yang telah dibuat maka peneliti menyarankan

1. Sebelum dimulainya latihan *passing* bawah bola voli terlebih dahulu diukur kemampuan atlet. Pengukuran kemampuan atlet digunakan untuk merancang program latihan yang akan dijalani oleh atlet
2. Selama proses latihan sebaiknya pelatih memperhatikan gerakan atlet dalam melakukan latihan.
3. Saat atlet melakukan kesalahan maka hendaknya pelatih memberikan pengarahan agar gerakan yang dilakukan atlet menjadi benar
4. Dalam menjalankan latihan *drill* dalam *passing* bawah bola voli minimal dilakukan selama dua minggu dengan intensitas minimal empat kali dalam satu minggu latihan.
5. Setelah dilakukan latihan selama minimal dua minggu latihan, perlu dilakukan evaluasi agar mengetahui peningkatan kemampuan atlet dalam melakukan latihan.
6. Agar hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya terutama yang membahas tentang bola voli khususnya *passing* bawah