

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui variasi latihan *passing* bawah dapat meningkatkan hasil latihan *passing* bawah bola voli pada siswi putri SMA Swasta St. Petrus Sidikalang Tahun 2012/2013. Nilai rata-rata siswi pada tes awal adalah 67 (Kurang), pada siklus I nilai rata-rata siswi meningkat menjadi 86.8 (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 variasi latihan *passing* bawah.
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.