

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui metode *Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan proses latihan *passing* bawah bola voli pada atlet putri Klub TVRI Medan 2013. Nilai rata-rata atlet pada tes awal berada pada kategori kurang, pada siklus I nilai rata-rata atlet meningkat menjadi kategori 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.