

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kemampuan teknik *passing* atlet junior klub bola voli TVRI Medan melalui bentuk variasi latihan pertahan. Hal ini disebabkan adanya proses latihan yang telah dilakukan semaksimal mungkin, dimana pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah disusun dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap pelaksanaan latihan teknik *passing* sehingga atlet benar-benar memahami materi latihan yang diberikan oleh peneliti.

B. Saran-Saran

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

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya dengan melaksanakan program latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami dan melaksanakan materi latihan dengan baik dan maksimal.
2. Kepada pelatih Klub Bola Voli Putri TVRI Medan, juga diharapkan dapat menyediakan program latihan yang lebih spesifik dan menarik, sesuai dengan kebutuhan atlet pada bidang spesialisasinya, agar tidak timbul kebosanan dalam latihan

3. Dari hasil penelitian ada beberapa atlet yang tidak memahami dalam menjalankan dari bentuk-bentuk variasi latihan pertahanan dalam meningkatkan kemampuan *passing*, maka disarankan kepada pelatih agar kiranya juga menerapkan variasi latihan di klub bola voli TVRI Medan.
4. Kepada para teman-teman FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan bentuk variasi latihan khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik *passing*, kiranya dapat mencoba dengan bentuk variasi latihan *passing* lainnya yang berbeda sesuai dengan kebutuhan pada cabang olahraga yang diteliti.