

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Hasil peemuan dan pembahasan mengenai “pengembangan model latihan *passing* bawah voli disimpulkan:

1. Model latiah *mals passing* bawah *squat mals passing* bawah *squat walk*, *mals passing* bawah *back and forth*, *mals passing* bawah *to the right and left*, *mals passing* bawah *forward right and forward left*, *mals passing* bawah *movement square*, *mals passing* bawah *movement zigzag*, *mals passing* bawah *movement round* layak digunakan sebagai model latihan *passing* bawah bagi pemain bola voli remaja.
2. Hasil skor relative rata rata hasil penilaian ahli terhadap 10 model latihan sebesar 92% untuk keseluruhan model dengan interpretasi baik dan dapat dilanjutkan ke tahap penelitian selanjutnya,

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan *passing* bawah voli untuk remaja sebagai berikut:

1. Pembuatan model latihan disusunurut dari model level mudah sampai level lebih sulit.
2. Mengoptimalkan sarana dan prasarana latihan pada saat latihan model.

3. Peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan diuji coba pada skala kecil sampai dengan tahap selanjutnya.