

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu keterampilan *passing* bawah atlet Umtrib Volleyball Club putra berada pada kategori sangat baik sebanyak 1 orang atau 4.5%, kategori baik sebanyak 11 orang atau 50%, kategori cukup sebanyak 3 orang atau 13.6%, kategori kurang sebanyak 5 orang atau 22.7% dan kategori sangat kurang sebanyak 2 orang atau 9.1%. Sedangkan untuk keterampilan *passing* bawah atlet Umtrib Volleyball Club putri kategori sangat baik sebanyak 0 orang atau 0%, kategori baik sebanyak 4 orang atau 50%, kategori cukup sebanyak 2 orang atau 25%, kategori kurang sebanyak 2 orang atau 25% dan kategori sangat kurang sebanyak 0 orang atau 0%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi peneliti yang berminat meneliti tentang keterampilan *passing* bawah hendaknya:
 - a. Memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *passing* bawah saat membina atlet.
 - b. Memperhatikan keterampilan *passing* bawah atlet agar lebih meningkat dan selalu memotivasi atlet untuk giat berlatih.

- c. Melakukan latihan di luar kegiatan ekstrakurikuler agar semakin mendukung keterampilan *passing* bawah bagi yang kurang.
 - d. mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.
2. Bagi para atlet
- a. Agar tidak merasa puas diri untuk selalu berlatih dengan semangat dan terus meningkatkan kemampuannya.
 - b. Agar terus menggali potensi diri dengan melakukan latihan yang bervariasi dan berani untuk turun bertanding di beberapa event yang menantang.
3. Bagi klub bolavoli
- a. Mampu memfasilitasi atlet dengan memberikan latihan yang sistematis, terstruktur dan pembebanan yang proporsional dengan kondisi atlet.
 - b. Mengikutsertakan atlet dalam kompetisi dan turnamen bolavoli yang dapat memberikan jam bertanding yang banyak bagi atlet.