

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari data hasil penelitian, analisa dan pembahasan yang telah dilakukan tentang kondisi kemampuan *passing* bawah atlet putra bola voli se-Kota Jambi maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil kemampuan *passing* bawah atlet putra Pada Club Bola Voli se-Kota Jambi dalam kategori baik dengan skor Rata-rata 76.

5.2 Implikasi

Dari hasil kesimpulan diatas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu :

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pelatih dan atlet putra bola voli club se-Kota Jambi, sebagai bahan kajian untuk lebih mengetahui pentingnya kemampuan bermain bola voli. Dengan diketahuinya kondisi kemampuan *passing* bawah bola voli diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih untuk lebih meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli.
2. Atlet akan semakin paham untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli dapat dilakukan dengan latihan yang rutin dan intensif.

5.3 Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti ingin mengemukakan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi pelatih

Bagi pelatih bola voli diharapkan lebih mengoptimalkan frekuensi latihan yang diberikan 2 atau 3 kali latihan dalam tiap minggunya, agar dapat lebih

meningkatkan penguasaan teknik *passing* bawah. Selain itu program latihan yang diberikan diharapkan lebih terprogram dengan baik. Diharapkan hal tersebut akan meningkatkan potensi atlet ini untuk dapat lebih berprestasi di cabang olahraga bola voli untuk waktu yang akan datang.

2. Bagi atlet putra bola voli

Untuk atlet putra yang masih mempunyai kemampuan *passing* bawah bola voli yang cukup hendaknya memotivasi diri untuk meningkatkan latihan agar kemampuan *passing* bawah bola voli dapat meningkat. Bagi atlet putra yang kemampuan bermain bola volinya baik hendaknya dapat menyalurkan bakat dan mempersiapkan diri dalam mengikuti kejuaraan bola voli.

3. Bagi Club-club

Diharapkan kepada pihak club untuk memperbaiki sarana dan prasarana agar menjadi lebih layak untuk proses latihan. Sehingga motivasi atlet dalam mengikuti latihan akan semakin tinggi dan harapan club untuk dapat berprestasi diajang pertandingan olahraga bola voli.