

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan menggunakan tembok terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada atlet *club* porsela Kota Pontianak tahun 2023.
2. Ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada atlet *club* porsela Kota Pontianak tahun 2023.
3. Latihan *passing* menggunakan tembok lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada atlet *club* Porsela Kota Pontianak Tahun 2023.

#### **B. Saran**

Dari simpulan diatas maka peneliti memberikan saran :

1. Dalam melatih dan membina para atlet khususnya olahraga bolavoli teknik dasar *passing* bawah latihan *passing* bawah menggunakan tembok dan berpasangan dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan.
2. Pelatih harus mampu mengkondisikan para atlet pada saat berjalannya proses latihan.
3. Membuat atlet merasa senang saat berlatih sehingga atlet tidak merasa tertekan saat melakukan latihan itu sangat diperlukan