

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *passing* target dan *passing* ke dinding terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet bola voli di Bina Voli Banyumas, dapat disimpulkan beberapa hal penting:

1. Terdapat Pengaruh Signifikan dari Latihan *Passing* Target Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* target terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet bola voli BVB. Hal ini didukung dengan nilai signifikansi statistik sebesar 0,001, yang lebih kecil dari alpha level yang ditetapkan (0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* target secara efektif meningkatkan keterampilan *passing* atas.

2. Terdapat Pengaruh Signifikan dari Latihan *Passing* ke Dinding Terhadap *Passing* Atas Bola Voli

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *passing* ke dinding memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet bola voli BVB. Nilai signifikansi statistik yang diperoleh adalah 0,001, yang menunjukkan bahwa latihan ini juga efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis atlet dalam melakukan *passing* atas.

3. Adanya Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Passing* Target dan *Passing* ke Dinding Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli

Meskipun kedua metode latihan tersebut terbukti efektif, terdapat perbedaan dalam tingkat efektivitasnya. Latihan *passing* target terbukti lebih efektif dengan peningkatan rata-rata sebesar 23,8%, dibandingkan dengan peningkatan dari latihan *passing* ke dinding yang mencapai 10,39%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang difokuskan pada target secara khusus memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam pengembangan keterampilan *passing* atas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian mengenai pengaruh latihan *passing* target dan *passing* ke dinding terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet bola voli Bina Voli Banyumas, berikut adalah beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Pemanfaatan Metode Latihan untuk Meningkatkan Keterampilan: Atlet bola voli yang ingin meningkatkan keterampilan *passing* atas dapat mempertimbangkan untuk menggunakan metode latihan seperti *passing* target dan *passing* ke dinding yang terbukti efektif dalam penelitian ini. Metode ini dapat membantu mereka untuk memperbaiki teknik dan konsistensi dalam melakukan *passing* atas.
2. Perhatikan Kesungguhan dan Disiplin Selama Latihan: Penting bagi atlet untuk memperhatikan kesungguhan dan disiplin selama menjalani program latihan. Kehadiran yang tepat waktu dan konsistensi dalam melaksanakan latihan merupakan faktor penting untuk mencapai hasil yang maksimal. Disiplin ini juga memastikan bahwa hasil tes yang dilakukan dapat mencerminkan kemajuan sebenarnya dari atlet.
3. Pertimbangkan Keterbatasan dalam Penelitian Selanjutnya: Bagi peneliti di masa mendatang, disarankan untuk mempertimbangkan dan mengontrol keterbatasan yang mungkin mempengaruhi validitas dan generalisabilitas hasil penelitian. Kontrol yang lebih baik terhadap faktor-faktor eksternal seperti kondisi fisik, nutrisi, dan pola tidur atlet dapat membantu dalam memperoleh data yang lebih konsisten dan akurat