

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan target yang dilakukan sebanyak 16 pertemuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan servis atas siswa putri sekolah bola voli Srikandi Banyumas. Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji *paired t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kemampuan awal sebelum perlakuan dengan kemampuan akhir setelah diberikan program latihan target secara rutin.

Peningkatan tersebut terlihat jelas pada kenaikan rata-rata skor kemampuan servis atas responden, yang semula sebesar 15 poin pada saat pre-test meningkat menjadi 25 poin pada saat post-test. Dengan adanya selisih peningkatan sebesar 10 poin tersebut, dapat dikalkulasikan bahwa besaran efektivitas program latihan target terhadap peningkatan keterampilan servis atas siswa adalah sebesar 67,44%. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa program latihan target efektif dalam meningkatkan performa teknik servis atas secara terukur.

B. Saran

Berdasarkan simpulan yang telah disebutkan, maka saran dari penelitian ini untuk memperbaiki pada penelitian selanjutnya sebagai berikut:

1. Responden yang masih kurang dalam melakukan servis atas agar tetap berlatih.
2. Komitmen serta keseriusan responden masih harus ditingkatkan agar hasil dari latihan target lebih optimal.
3. Peneliti selanjutnya memperbaiki proses penyelenggaraan dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian yang telah disebutkan.
4. Merekomendasikan program latihan target untuk meningkatkan keterampilan servis atas bola voli.