

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *passing* bawah menggunakan media kursi terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Banyumas.

B. SARAN

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang diperoleh, maka saran-saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler, disarankan untuk memanfaatkan media sederhana seperti kursi sebagai alternatif latihan teknik dasar *passing bawah*, terutama di sekolah dengan fasilitas yang terbatas.
2. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler bola voli, diharapkan dapat berlatih secara rutin dengan memanfaatkan media latihan sederhana agar keterampilan teknik dasar semakin meningkat dan postur tubuh dalam melakukan *passing bawah* semakin baik.
3. Bagi sekolah, diharapkan dapat mendukung pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dengan menyediakan sarana latihan yang memadai serta memberi ruang inovasi bagi guru atau pelatih untuk mengembangkan metode latihan kreatif.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti dengan jumlah sampel yang lebih besar, jangka waktu latihan yang lebih panjang, serta menggunakan media latihan lain seperti dinding sasaran, bola ringan, atau *balance board* agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat dibandingkan antar metode latihan.