

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, pengujian hipotesis, serta pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan dengan menggunakan bola basket memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 12 Tambun Selatan. Temuan tersebut ditunjukkan oleh adanya kenaikan rata-rata skor *passing* atas sebesar 4,75 poin, yaitu dari 40,44 pada saat *pretest* menjadi 45,19 pada *posttest*. Selain itu, hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Peningkatan hasil *passing* atas tersebut menunjukkan bahwa penerapan latihan berpasangan yang memanfaatkan bola basket sebagai media latihan mampu memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan keterampilan *passing* atas siswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan berpasangan menggunakan bola basket terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 12 Tambun Selatan dinyatakan diterima.

## B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak terkait.

1. Bagi pelatih maupun guru pendidikan jasmani, latihan berpasangan dengan memanfaatkan bola basket dapat digunakan sebagai salah satu variasi latihan yang efektif untuk membantu meningkatkan kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli.
2. Bagi siswa, diperlukan kesungguhan dan konsistensi dalam mengikuti setiap program latihan agar keterampilan *passing* atas yang telah berkembang dapat terus ditingkatkan secara optimal.
3. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam menyusun dan mengembangkan program pembinaan ekstrakurikuler bola voli melalui penerapan metode latihan yang lebih beragam, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.
4. Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian serupa dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak, durasi latihan yang lebih panjang, atau menggunakan media latihan yang berbeda sehingga dapat menghasilkan temuan yang lebih komprehensif dan memperkaya kajian mengenai peningkatan kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli.