

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data penelitian dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa latihan *drill passing* dapat mempengaruhi secara signifikan peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet usia 12-16 tahun pada klub bolavoli M3 Kota Bekasi. Latihan *drill passing* memiliki pengaruh sebesar 59% terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli, dengan peningkatan rata-rata 7.67point yang merupakan perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Atlet klub bolavoli M3 Kota Bekasi dapat menikmati pengalaman latihan *drill passing* melalui *circuit training*. Dengan latihan tambahan, atlet dapat meningkatkan keterampilan bermain bolavoli.
2. Peneliti belajar lebih banyak tentang sifat anak dan metode melatih pemain. Pemain juga mendapatkan pengalaman praktis dengan ikut memberikan latihan *drill passing*, yang memungkinkan atlet untuk melihat secara langsung manfaat dari latihan *drill passing*.

C. Saran

Berikut beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis. Seperti sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih: Diharapkan pelatih dapat menilai latihan *drill passing* untuk menghasilkan latihan yang lebih baik.
2. Untuk atlet klub bolavoli M3 Kota Bekasi: Diharapkan lebih aktif dalam latihan dan mempertahankan semangat latihan, sehingga keterampilan bermainnya tetap terjaga dan meningkat.
3. Penelitian: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi lebih banyak variabel yang terkait dengan kegiatan permainan bolavoli.