

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Resisten Rubber* berpengaruh terhadap *passing* bawah bola voli pada *Atlet Club Ivo Tri Adhianto Kota Bekasi*. Penerapan latihan *resisten rubber* terhadap *passing* bawah pada permainan bola voli secara signifikan meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada *Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi* dengan t-skor sebesar 4,439 dan t-tabel sebesar 2,093 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan demikian, perbedaan tersebut signifikan jika dilihat berdasarkan rerata skor pretest sebesar 64,58. Dan nilai rata-rata post-test sebesar 90,63 sehingga latihan *resisten rubber* terhadap *passing* bawah bola voli sebesar 40,32%.

#### B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa *resisten rubber* Hal ini dapat meningkatkan kemampuan *Atlet* dalam mengoper bola voli. *Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi*. Berdasarkan temuan tersebut, implikasi dalam penelitian ini:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain bola voli *Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi*. Hal ini dikarenakan *passing* bawah dengan latihan *resisten rubber* dilakukan dengan sungguh-sungguh dan tekun untuk berlatih *passing* bawah dalam permainan bola voli. Berdasarkan hasil penelitian yang

penulis temukan, dimana hasil akhir menunjukkan bahwa latihan *resisten rubber* dapat memberikan peningkatan pada *passing* bawah permainan bola voli pada *Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi*.

2. Tentunya beberapa hal yang telah dijelaskan sebelumnya memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *passing* bawah, baik berupa materi latihan, metode latihan maupun intensitas latihan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini membawa sesuatu yang baru pada program latihan digunakan untuk meningkatkan keterampilan menyerang dan olahraga pelatih dalam bekerja khususnya pada latihan bola voli.

Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Resisten Rubber* pada *Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi* dapat meningkatkan kemampuan permainan bola voli *passing* bawah. Namun hal sebaliknya bisa terjadi jika pendekatan ini digunakan pada penelitian lain. Olahraga lain dan sampel berbeda.

### **C. Saran**

Saran yang dapat diambil dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. *Atlet Bola Voli Kota Bekasi IVO Tri Adhianto Pelatih* dihimbau untuk berlatih dengan peralatan *resisten Rubber* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dilapangan permainan bola voli. Untuk lebih memahami program atau seminar pelatihan baik dalam negeri maupun internasional, tingkatkan pelatihan khususnya bola voli. Kepada *Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota*

Bekasi yang ingin meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada latihan *resisten rubber*.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya sebatas praktek, keterampilan *passing* bawah permainan bola voli yang dilakukan *Atlet Club IVO Tri Adhianto* di Bekasi, sehingga bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain yang belum diteliti dalam permainan bola voli, semakin banyak sampel, semakin banyak waktu penelitian dan program latihan yang semakin baik sehingga kemampuan *passing* bawah bola voli pada *Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi* dapat ditingkatkan.