

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dinding terhadap kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPIT NURUL IHSAN, dapat disimpulkan bahwa metode ini secara signifikan meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Peningkatan tersebut terindikasi dari hasil uji hipotesis nilai t hitung $8.33 > 1.761$ t tabel yang menunjukkan kemajuan dalam kemampuan passing bawah setelah mengikuti program latihan selama satu bulan. Analisis menunjukkan bahwa latihan dengan target dinding efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah siswa.

B. Saran

Berikut adalah saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang dilakukan:

1. Untuk Pelatih

Latihan passing bawah dengan menggunakan target dinding telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih secara rutin memasukkan metode latihan ini dalam program pelatihan, terutama menjelang turnamen atau kompetisi

penting, mengingat passing bawah merupakan teknik dasar yang krusial dalam olahraga voli.

2. Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli

Siswa ekstrakurikuler bola voli SMPIT NURUL IHSAN diharapkan untuk menerapkan latihan passing bawah menggunakan target dinding baik secara mandiri maupun bersama tim, guna lebih meningkatkan kemampuan passing bawah mereka.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam peningkatan kemampuan passing bawah melalui penerapan latihan passing bawah menggunakan target dinding. Namun, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi dampak metode ini pada aspek lain, seperti passing bawah secara berpasangan atau individu. Selain itu, evaluasi pada kelompok usia yang berbeda juga dapat dilakukan untuk memperluas pemahaman mengenai efektivitas latihan ini.

Dengan demikian, rekomendasi ini diharapkan dapat memperbaiki kualitas pelatihan dan meningkatkan keterampilan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMPIT NURUL IHSAN, serta memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan olahraga di tingkat sekolah.