

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban *resistance band* terhadap Hasil *passing* bawah bola voli pada atlet junior club M2 Bekasi, berdasarkan hasil perhitungan statistik pada uji *paired sample test* yakni dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000 nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa latihan beban *resistance band* dapat meningkatkan Hasil *passing* bawah bola voli atlet junior club M2 Bekasi, jadi jika pemain bola voli ingin ditingkatkan Hasil *passing* bawah bola volinya maka harus dirancang program latihan beban *resistance band* dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih futsal maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni bola voli. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan beban *resistance band* memberikan pengaruh terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada atlet junior club M2 Bekasi.
2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan *speed, agility, quickness* dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada kondisi fisik yang dikembangkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi BolaVoli nya.
4. Menciptakan suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.