

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Metode *drill* terbukti secara signifikan meningkatkan hasil latihan *passing* bawah bolavoli, yang ditunjukkan oleh hasil uji *paired sample t-test* dengan nilai  $t = -19,9$  dan  $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,001 (< 0,05)$ , sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah siswa. Rata-rata nilai *passing* bawah mengalami peningkatan dari 8,21 menjadi 13,50, atau meningkat sebesar 5,29 poin setelah diberikan perlakuan latihan menggunakan metode *drill*, yang mencerminkan adanya perbaikan kemampuan teknik dasar dalam menerima dan mengarahkan bola dengan kontrol yang lebih baik. Selain itu, nilai Cohen's  $d$  sebesar 5,31 menunjukkan bahwa pengaruh metode *drill* termasuk dalam kategori efek sangat besar (*very large effect*), yang menegaskan bahwa metode ini memiliki dampak yang kuat dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih dan Guru Pendidikan Jasmani: Disarankan untuk menjadikan metode *drill* sebagai strategi utama dalam latihan teknik dasar bola voli, khususnya *passing* bawah. Pengulangan terstruktur dan fokus pada teknik akan membantu siswa mencapai keterampilan yang optimal dalam waktu relatif singkat.

2. Bagi Siswa Peserta Ekstrakurikuler: Diharapkan agar siswa lebih aktif, disiplin, dan konsisten mengikuti program latihan. Latihan mandiri di luar jam ekstrakurikuler dengan tetap menerapkan prinsip-prinsip *drill* dapat mempercepat penguasaan teknik *passing* bawah.
3. Bagi Sekolah dan Pengelola Ekstrakurikuler: Sekolah diharapkan dapat meningkatkan dukungan terhadap kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai, seperti bola, net, serta ruang latihan yang aman dan nyaman, sehingga efektivitas metode *drill* dapat dimaksimalkan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan membandingkan metode *drill* dengan metode latihan lainnya (misalnya metode permainan, modifikasi alat, atau penggunaan teknologi video analisis) agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas metode latihan dalam peningkatan keterampilan teknik bola voli.