

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan bervariasi *wallbounce* terhadap kemampuan passing atas pada atlet bola voli putra Klub Akral Deli Serdang, dapat disimpulkan bahwa latihan bervariasi *wallbounce* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas atlet, ditunjukkan dari nilai signifikan ($0,000 < 0,05$) dan juga nilai t hitung $>$ t -tabel ($10,135 > 2,201$). Setelah atlet diberikan program latihan bervariasi *wallbounce*, kemampuan *passing* atas menunjukkan peningkatan dibandingkan sebelum latihan, yang tercermin dari hasil pengukuran pada *posttest* (38,33) yang lebih baik daripada *pretest* (16,33). Hal ini berarti bahwa latihan *wallbounce* bervariasi efektif digunakan sebagai metode latihan teknik dasar *passing* atas karena memungkinkan atlet melakukan gerakan passing secara berulang dengan variasi yang melatih koordinasi, kontrol bola, ketepatan arah, dan konsistensi sentuhan, sehingga kualitas *passing* atas atlet menjadi lebih optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta keterbatasan yang telah diuraikan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran terhadap pelatih

Peneliti selanjutnya disarankan untuk:

- a) Sebelum pelatih memberikan program latihan seharusnya pelatih melakukan suatu perencanaan terlebih dahulu.

- b) Pelatih harus memperhatikan dan memberikan latihan teknik dasar atlet secara menyeluruh agar atlet menguasai teknik dasar secara lengkap.

2. Terkait keterbatasan variabel yang dikaji

Disarankan pada penelitian berikutnya untuk tidak hanya mengukur kemampuan *passing* atas, tetapi juga menambahkan variabel keterampilan lain seperti *passing* bawah, servis, *smash*, dan *blocking*, sehingga pengaruh latihan bervariasi *wallbounce* terhadap performa permainan bola voli dapat dilihat secara lebih menyeluruh.

3. Terkait keterbatasan kontrol terhadap faktor lainnya

Penelitian ke depan diharapkan:

- a) Lebih memperhatikan dan mengendalikan faktor luar seperti kondisi fisik, pola tidur, asupan gizi, serta aktivitas latihan tambahan.
- b) Minimal dengan cara mencatat faktor-faktor tersebut dalam lembar kontrol atau jurnal harian atlet, agar pengaruh murni dari latihan *wallbounce* terhadap kemampuan *passing* atas dapat diinterpretasikan dengan lebih akurat.