

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh variasi latihan *wall bounce* dan *drill* berpasangan terhadap kemampuan passing bawah atlet bola voli putri di Club Deli Serdang, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh variasi latihan *wall bounce* dan *drill* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah atlet bola voli di *club volly* deli serdang, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$, sehingga latihan tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah atlet.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dan temuan selama proses penelitian berlangsung, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Pelatih
 - a. Latihan *wall bounce* dan *drill* berpasangan terbukti efektif, sehingga disarankan menjadi bagian rutin dalam program latihan teknik dasar.
 - b. Perhatikan perbedaan kemampuan awal atlet dan terapkan prinsip individualisasi agar perkembangan tiap atlet lebih optimal.
2. Bagi Atlet
 - a. Disarankan mengikuti latihan dengan disiplin dan melakukan latihan *wall bounce* secara mandiri untuk meningkatkan *ball feeling*.

- b. Konsistensi dan pengulangan sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Gunakan sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih kuat dan memenuhi asumsi statistik.
 - b. Pertimbangkan desain eksperimen murni dengan kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas latihan lebih komprehensif.
 - c. Dapat meneliti pengaruh model latihan ini terhadap aspek psikologis atlet, seperti kepercayaan diri saat bermain.