BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh variasi latihan *moving target drill* terhadap akurasi passing bawah bola voli pada siswi ekstrakurikuler SMK Swasta Satria Budi 1 Perdagangan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. **Terdapat peningkatan kemampuan akurasi passing bawah bola voli Setelah diberikan perlakuan**

   Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis deskriptif, di mana nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 18,78 meningkat menjadi 25,52 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 6,74 poin. Peningkatan ini juga didukung oleh kenaikan nilai median, minimum, dan maksimum, yang menunjukkan adanya perkembangan kemampuan secara menyeluruh pada seluruh peserta.

2. **Terjadi perubahan distribusi kategori kemampuan siswa ke arah yang lebih baik.**

   Pada hasil pretest, sebagian besar siswa berada pada kategori cukup dan masih terdapat siswa pada kategori kurang, serta hanya sebagian kecil yang berada pada kategori baik. Namun, setelah diberikan perlakuan, seluruh siswa mengalami peningkatan hingga berada pada kategori baik

dan sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan kualitas keterampilan secara merata.

3. **Data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi syarat analisis statistic parametrik.**

   Berdasarkan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,060 dan posttest sebesar 0,300 (Sig. > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan layak untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t.

4. **Terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *moving target drill* terhadap peningkatan akurasi passing bawah bola voli.**

   Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai t hitung sebesar 24,452 lebih besar dari t tabel sebesar 2,074 (t hitung > t tabel), serta nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa variasi latihan *moving target drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah.

5. **Latihan *moving target drill* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan Teknik dasar secara menyeluruh.**

   Latihan ini tidak hanya meningkatkan aspek ketepatan (akurasi), tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi gerak, konsentrasi, serta kemampuan adaptasi siswa terhadap situasi permainan yang dinamis.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. **Bagi Guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih**

   Disarankan untuk menggunakan variasi latihan *moving target drill* sebagai salah satu metode latihan dalam pembelajaran bola voli, khususnya untuk meningkatkan keterampilan passing bawah. Latihan ini terbukti efektif, menarik, dan mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses latihan.

2. **Bagi Siswa/Peserta Didik**

   Siswa diharapkan dapat lebih aktif dan konsisten dalam mengikuti latihan, serta memanfaatkan latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat melatih keterampilan secara mandiri di luar jam latihan untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

3. **Bagi Sekolah**

   Sekolah diharapkan dapat mendukung kegiatan ekstrakurikuler dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, serta memberikan kesempatan latihan yang cukup bagi siswa agar keterampilan olahraga dapat berkembang secara maksimal.

4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya dilakukan pada satu sekolah. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan melibatkan lebih banyak sekolah agar hasil penelitian dapat

digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengkaji variabel lain seperti kondisi fisik, motivasi, atau metode latihan lainnya.

5. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan kajian dalam pengembangan metode latihan olahraga, khususnya dalam cabang olahraga bola voli, sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan prestasi siswa di bidang olahraga.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY