

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Variasi latihan *passing* bawah memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet putri usia 13-16 tahun *Club* Akral. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji-t yang menunjukkan nilai $t_{hitung} = 14,797 > t_{table} = 2,262$ dengan $p < 0,001$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Sebelum perlakuan, rata-rata hasil *passing* bawah berada dalam kategori cukup dengan rata-rata skor 24, dan sebagian besar sampel (80%) berada dalam kategori cukup, dan 20% berada dalam kategori kurang. Setelah diberikan perlakuan berupa variasi latihan *passing* bawah, rata-rata skor meningkat menjadi 41, dengan 80% sampel berada dalam kategori baik, dan 20% berada dalam kategori sangat baik.

Latihan dengan variasi seperti drill model huruf T, X, dan Z terbukti efektif meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Presentase peningkatan kemampuan *passing* bawah adalah sebesar 58%, menunjukkan bahwa metode ini dapat membantu memperbaiki teknik dan meningkatkan performa atlet secara signifikan.

5.2. Saran

Merujuk pada kesimpulan di atas, ada beberapa rekomendasi yang dapat diberikan untuk peningkatan dan pengembangan penelitian di masa mendatang:

1. Bagi pemain yang masih memiliki keterbatasan dalam kemampuan *passing* bawah, disarankan untuk meningkatkan keterampilannya melalui latihan rutin. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah variasi

latihan *passing* bawah, seperti drill model huruf T, X, dan Z. Latihan ini akan membantu pemain meningkatkan keterampilan mereka secara bertahap.

2. Bagi pelatih, dianjurkan untuk menerapkan metode latihan yang efektif dan bervariasi, salah satunya adalah dengan menggunakan variasi latihan *passing* bawah berupa drill model huruf T, X, dan Z. Metode ini sangat cocok diterapkan khususnya bagi atlet putri usia 13-16 tahun untuk meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah mereka. Dengan latihan yang terstruktur dan bervariasi, pelatih dapat membantu atlet mencapai peningkatan yang signifikan dalam teknik *passing* bawah.
3. Bagi peneliti lainnya, disarankan untuk melibatkan sampel dan populasi yang lebih luas serta menyertakan kelompok pembandingan dalam penelitian. Dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan adanya kelompok pembandingan, hasil penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif terkait efektivitas variasi latihan dalam meningkatkan teknik *passing* bawah.