

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan drill menggunakan variasi W berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 5 Binjai.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya ide dan inisiatif dari pelatih untuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih dan memvariasikan metode dan model-model latihan yang tepat, khususnya terhadap kemampuan passing bawah bola voli.
3. Timbulnya semangat dari peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 5 Binjai untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli dengan lebih giat berlatih.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian yang berjudul “pengaruh latihan drill menggunakan variasi W terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 5 Binjai” telah dilakukan dengan semaksimal mungkin dan sepenuh hati peneliti. Namun tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada yaitu:

1. Dalam menentukan pengaruh latihan drill menggunakan variasi W terhadap kemampuan passing bawah bola voli, peneliti hanya sebatas membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest passing* bawah yang diukur dengan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*, dan belum mengkaji dari sudut pandang unsure-unsur gerakan passing bawah atau keterampilan menggunakan passing bawah dalam permainan bola voli.
2. Peneliti kesulitan mengontrol dan mengawasi seperti tingkat asupan gizi siswa, serta kondisi psikologi siswa dan aktivitas siswa di luar kegiatan ekstrakurikuler, yang dapat mempengaruhi kondisi siswa saat melakukan *pretest* dan *posttest*.
3. Terbatasnya waktu penelitian, dikarenakan kondisi cuaca yang tidak dapat diperhitungkan sehingga perlakuan yang diberikan berjumlah 14 kali pertemuan belum berjalan semaksimal mungkin.

D. Saran

1. Bagi guru atau pelatih ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 5 Binjai dan sekolah-sekolah lain, agar mampu menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler yang diampu.
2. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli dapat diterapkan latihan *drill* menggunakan variasi W.
3. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan passing bawah, seperti kekuatan otot, koordinasi mata dan tangan, dan lain sebagainya.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan control dan pengkaji terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan passing bawah bola voli seperti tingkat asupan gizi siswa, kondisi tubuh, kondisi psikologi siswa, aktivitas siswa diluar kegiatan ekstrakurikuler dan lain sebagainya.