

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variasi materi latihan ekstrakurikuler memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli pada siswi SMAN 1 Bandar. Hal ini terlihat dari meningkatnya nilai rata-rata pretest sebesar 11.40 menjadi 14.67 pada posttest. Hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi < 0.001 , yang berarti terdapat perbedaan nyata setelah perlakuan diberikan. Dengan demikian, variasi latihan terbukti efektif dalam meningkatkan teknik passing bawah siswi.

5.2 Saran

1. Pelatih disarankan untuk terus menggunakan variasi latihan dalam pembelajaran teknik passing bawah agar latihan lebih menarik dan efektif.
2. Siswi diharapkan berlatih secara rutin agar peningkatan kemampuan dapat lebih maksimal.
3. Sekolah diharapkan mendukung kegiatan ekstrakurikuler dengan menyediakan sarana yang memadai.
4. Peneliti selanjutnya dapat meneliti variasi latihan lain atau teknik dasar bola voli yang berbeda untuk pengembangan penelitian lebih lanjut.