

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan model huruf memberikan pengaruh dengan rata-rata peningkatan antara *pre-test-post-test* sebesar 4,66 terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli siswa di SMA N 1 Sipirok.

5.2 Saran

Sebagaimana kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian, maka peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan, yaitu:

1. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pembaca mengenai pentingnya penggunaan model latihan yang bervariasi, khususnya latihan model huruf, dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Guru pendidikan jasmani disarankan untuk menerapkan latihan model huruf dalam pembelajaran bola voli karena terbukti efektif meningkatkan kemampuan *passing* bawah serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan.

3. Bagi Pelatih

Pelatih bola voli disarankan untuk menggunakan latihan model huruf sebagai salah satu alternatif bentuk latihan teknik dasar *passing* bawah

dalam program latihan, karena mampu meningkatkan koordinasi gerak, ketepatan *passing*, serta motivasi atlet dalam berlatih.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah sampel, variasi program latihan, maupun keterampilan bola voli lainnya, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

