

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian mengenai pengaruh variasi latihan *overhead passing* terhadap hasil *passing* atas bola voli pada atlet putra usia 16-18 tahun di Club Voli Relasi Padangsidempuan Tahun 2025, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan variasi latihan *overhead passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas atlet.
2. Peningkatan hasil latihan terbukti nyata, dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) kemampuan atlet bahwa metode variasi latihan efektif dalam memperbaiki teknik dan penghasilan passing.

5.2 Saran

Saran Berdasarkan kesimpulan di atas dan temuan selama proses penelitian berlangsung, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan bermanfaat bagi kemajuan prestasi bola voli, khususnya di Club Voli Relasi Padangsidempuan:

1. Bagi Pelatih Disarankan untuk menerapkan metode variasi latihan *overhead passing* (seperti *passing* berpasangan, formasi segitiga, atau menggunakan rintangan) sebagai alternatif utama dalam program latihan. Metode ini terbukti efektif menghilangkan kejenuhan (kebosanan) atlet dan meningkatkan akurasi teknik dibandingkan dengan metode latihan konvensional yang monoton.
2. Bagi Atlet Para atlet diharapkan dapat mengikuti program latihan variasi

dengan sungguh-sungguh dan disiplin. Peningkatan hasil *passing* atas sangat bergantung pada keseriusan dalam melakukan pengulangan gerakan yang benar selama sesi latihan variasi.

3. Bagi Club Voli Relasi Padangsidimpuan Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan masukan dalam penyusunan program pembinaan jangka panjang, khususnya untuk meningkatkan teknik dasar atlet pemula dan remaja agar lebih siap menghadapi kompetisi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, misalnya dengan menambah jumlah sampel, membandingkan dengan metode latihan lain, atau meneliti pengaruhnya terhadap komponen fisik lain (seperti kekuatan otot lengan atau kelenturan pergelangan tangan), sehingga khazanah ilmu kepelatihan bola voli semakin berkembang.