

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh metode latihan *passing statis* dan metode latihan *passing dinamis* terhadap passing Bolavoli, nilai signifikansi sebesar $0.009 < 0,05$. Metode latihan *passing dinamis* lebih baik daripada metode latihan *passing Statis* untuk meningkatkan passing Bolavoli.
2. Ada perbedaan pengaruh siswa yang memiliki kordinasi mata tangan tinggi dan siswa yang memiliki kordinasi mata tangan rendah terhadap passing Bolavoli, nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Siswa yang memiliki kordinasi mata tangan tinggi mempengaruhi passing Bolavoli yang lebih baik daripada siswa yang memiliki kordinasi mata tangan rendah.
3. Ada interaksi antara metode latihan dan kordinasi mata tangan terhadap passing Bolavoli, nilai signifikansi sebesar $0,005 < 0,05$. Metode latihan *passing statis* akan cocok apabila digunakan untuk melatih siswa yang memiliki kordinasi mata tangan tinggi, sedangkan metode latihan *passing dinamis* akan cocok apabila digunakan untuk melatih siswa yang memiliki kordinasi mata tangan rendah.

B. Iplikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut.

1. Implikasi Teoretis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan *passing statis* dan *passing dinamis* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* Bolavoli SMP Negeri 1 Pringkuku dan SMP Negeri 3 Pringkuku Kabupaten Pacitan. Penerapan metode latihan *passing statis* akan tepat digunakan untuk melatih siswa yang memiliki kordinasi mata tangan tinggi, sedangkan metode latihan *passing dinamis* akan tepat digunakan untuk melatih siswa yang memiliki kordinasi mata tangan rendah.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian secara praktis bisa digunakan sebagai pertimbangan bagi pelatih, maupun Pembina olahraga Bolavoli, dan peneliti selanjutnya dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan Bolavoli. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Keterbatasan Penelitian

Di dalam penelitian ini tidaklah sempurna dikarenakan hal-hal sebagai berikut:

1. Pada saat latihan atau penerapan *treatment* semua siswa ekstrakurikuler Bolavoli tidak dikumpulkan atau dikarantina, sehingga tidak ada kontrol apa saja aktivitas yang dilakukan siswa diluar dari program *treatment*, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Sehingga peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas siswa ketika di luar pertemuan atau latihan
2. Penerapan metode latihan *passing statis* dan metode latihan *passing dinamis* belum mempertimbangkan komponen biomotor yang lain kecuali kordinasi

mata tangan.

3. Proses pelaksanaan tes passing Bolavoli yang tidak pada situasi pertandingan resmi atau kejuaraan sebenarnya.
4. Sarana dan prasarana yang dimiliki ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 1 Pringkuku dan SMP Negeri 3 Pringkuku Kabupaten Pacitan. tidak merata, ada sekolah yang memiliki kelengkapan sarana prasarana latihan dan ada juga sekolah yang belum memiliki kelengkapan sarana dan prasarana.
5. Pelatih yang digunakan dalam penelitian untuk memberikan *treatment* kepada siswa merupakan pelatih dari masing-masing sekolah, sehingga dimungkinkan terdapat perbedaan kualitas latihan tiap kelompok *treatment*.

B. Saran

1. Metode latihan *passing* dinamis memiliki pengaruh yang lebih baik dalam meningkatkan hasil ketrampilan Bolavoli, sehingga pelatih atau Pembina olahraga sebaiknya memilih metode latihan *passing dinamis* dalam upaya meningkatkan hasil *passing* Bolavoli, karena didalamnya sudah tercakup materi bermain yang membuat siswa sudah merasa dalam proses bermain.
2. Metode latihan *passing Statis* dan metode latihan *passing dinamis* perlu memperhatikan faktor kordinasi mata tangan serta sarana dan prasarana yang tersedia dalam rangka meningkatkan hasil passing Bolavoli.
3. Dalam upaya meningkatkan hasil passing Bolavoli, siswa ekstrakurikuler yang memiliki kordinasi mata tangan rendah akan lebih tepat dan efektif bila dilatih dengan metode latihan *passing Statis*.

4. Metode latihan *passing dinamis* akan lebih tepat jika diberikan kepada siswa yang memiliki kordinasi mata tangan tinggi dalam upaya meningkatkan ketrampilan Bolavoli pada siswa ekstrakurikuler.
5. Pelatih atau Pembina olahraga disarankan merancang program metode latihan *passing Statis* dan metode latihan *passing dinamis* yang tepat dan terencana sesuai dengan karakteristik masing-masing siswa, mengingat kebutuhan hasil ketrampilan Bolavoli belum tentu sesuai atau cocok bagi semua karakteristik siswa.