

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peraturan permainan bola voli pada atlet junior di Club NVC Ngawi bervariasi. Secara apa adanya, mayoritas atlet memiliki pemahaman yang baik mengenai peraturan permainan bola voli, dengan 62,2% atlet menunjukkan pemahaman tinggi dan 37,5% atlet menunjukkan pemahaman sedang. Namun, dari hasil wawancara, terlihat bahwa beberapa atlet masih kesulitan dalam menjelaskan aturan secara rinci, terutama dalam aspek teknis seperti pengaturan lapangan dan posisi pemain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut.

1. Saran untuk Pelatih dan Pengelola Tim

Pelatih dan pengelola tim diharapkan dapat meningkatkan program pelatihan dengan memberikan penjelasan lebih rinci dan latihan praktis terkait fasilitas dan perlengkapan permainan bola voli, memastikan setiap atlet memiliki pemahaman yang mendalam. Selain itu, diperlukan program pelatihan khusus yang fokus pada pemahaman komposisi tim dan peran setiap posisi pemain agar atlet dapat bermain dengan lebih strategis.

Pelatih juga harus lebih menekankan pada aturan perolehan angka dan urutan permainan, menggunakan simulasi pertandingan untuk meningkatkan pemahaman atlet. Latihan yang mencakup skenario permainan yang menantang perlu ditingkatkan untuk membantu atlet tetap tenang dan membuat keputusan yang tepat selama pertandingan.

2. Saran untuk Atlet

Atlet diharapkan lebih proaktif dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan mereka dengan mempelajari peraturan bola voli secara mendalam serta berlatih secara mandiri untuk meningkatkan pemahaman dan kinerja mereka di lapangan. Selain itu, atlet harus lebih fokus pada peningkatan kerja sama tim dan komunikasi efektif selama latihan dan pertandingan. Kerja sama tim yang baik dan komunikasi yang jelas dan efektif sangat penting untuk memastikan koordinasi yang baik dalam tim, memungkinkan strategi permainan yang lebih baik, dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi situasi-situasi kritis selama pertandingan. Dengan mengadopsi pendekatan ini, atlet tidak hanya akan meningkatkan kemampuan individu mereka tetapi juga berkontribusi pada performa keseluruhan tim, menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan sukses di dalam dan luar lapangan.

3. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam tentang pengaruh pemahaman peraturan permainan terhadap kinerja atlet dalam pertandingan, topik yang relevan dan penting untuk pengembangan

strategi pelatihan. Disarankan agar penelitian mendatang menggunakan metode pengumpulan data yang lebih bervariasi, seperti observasi langsung selama pertandingan, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang aplikasi pemahaman peraturan oleh atlet. Selain itu, cakupan penelitian ini dapat diperluas dengan melibatkan atlet dari berbagai klub bola voli di daerah lain, sehingga dapat diperoleh perspektif yang lebih luas mengenai tingkat pemahaman peraturan permainan bola voli pada atlet junior. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam pengembangan teori dan praktik pelatihan bola voli.