

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Perbandingan pengaruh Latihan terhadap peningkatan akurasi passing bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 1 Magetan untuk siswa yang menerima pelatihan Wall Bounce memiliki nilai rata-rata 19,44 dan siswa yang menerima pelatihan drilling memiliki nilai rata-rata 15, maka memiliki nilai dengan persentase perbandingan sebesar 29,6 %.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *wall bounce* lebih efektif daripada latihan *drilling* dalam meningkatkan akurasi passing bawah, terutama pada tahap penguasaan teknik dasar. *Wall bounce* memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan latihan secara mandiri dengan intensitas tinggi dan frekuensi pengulangan yang lebih banyak dalam waktu singkat. Hal ini memungkinkan pemain untuk lebih cepat memperbaiki kesalahan teknik dan meningkatkan kontrol bola.

Sementara itu, latihan *drilling* tetap memiliki peran penting dalam pengembangan strategi dan kerja sama tim, namun efektivitasnya dalam peningkatan teknik dasar seperti passing bawah kurang maksimal jika dibandingkan dengan *wall bounce*. Oleh karena itu, *wall bounce* sangat direkomendasikan sebagai metode latihan awal yang fokus pada akurasi dan konsistensi gerakan dasar dalam permainan bola voli.

Latihan wall bounce terbukti lebih berpengaruh dibandingkan latihan drilling terhadap peningkatan tingkat akurasi passing bawah dalam permainan bola voli. Hal ini disebabkan oleh intensitas repetisi dan konsistensi arah pantulan bola yang diperoleh dari dinding, sehingga pemain dapat lebih fokus pada teknik dasar dan kontrol bola. Dengan latihan wall bounce, pemain mendapatkan stimulus yang lebih stabil dan terarah, yang secara langsung mendukung peningkatan kemampuan akurasi passing bawah secara signifikan.

B. Saran

Atas dasar penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Pelatih bola voli putra di MIN 1 Magetan dapat menggunakan latihan passing bawah dengan sasaran tembok (*wall bounce*) sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan passing bawah para pemain. Selain itu, latihan dengan metode berpasangan (*drilling*) juga bisa dijadikan variasi latihan agar pemain tidak merasa jenuh dengan rutinitas yang sama. Namun, berdasarkan hasil penelitian, latihan menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) sebaiknya menjadi prioritas utama karena dinilai lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah. Bagi para atlet bolavoli jalankan program latihan dengan konsisten dan disiplin. Keberhasilan dalam meningkatkan akurasi passing bawah membutuhkan waktu dan usaha yang terus-menerus.

2. Selain fisik, kesehatan mental juga sangat penting. Lakukan kegiatan yang menyenangkan untuk mengurangi stres dan meningkatkan motivasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas.