

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Latihan Berdasar hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, peneliti dapat menetapkan simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *ball feeling* dalam meningkatkan akurasi pada pemain bola voli PBV Gareno Madiun dengan peningkatan rerata sebesar 59,15%..
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *Passing* berpasangan dalam meningkatkan akurasi pada pemain bola voli PBV Gareno Madiun dengan peningkatan rerata sebesar 100,33%.
3. Terdapat perbedaan efektifitas yang signifikan metode *ball feeling Training* dan metode latihan Berpasangan dimana latihan *passing* Berpasangan terbukti lebih efektif sebesar 25,88% dibanding metode *ball feeling* dalam meningkatkan *passing* bawah lengan pada pemain bola voli PBV Gareno Madiun.

B. Saran

1. Bagi Pelatih

Pelatih disarankan untuk menerapkan latihan *passing* berpasangan sebagai salah satu alternatif dalam menyusun program latihan fisik karena terbukti memberikan peningkatan akurasi yang lebih baik dibandingkan *ball feeling*. Selain itu, pelatih juga dapat memadukan kedua metode latihan secara terprogram, sistematis, dan

disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan Pemain agar peningkatan kemampuan fisik dapat dicapai secara optimal.

2. Bagi Klub PBV Gareno

Klub PBV Gareno diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program latihan, khususnya untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah. Penggunaan media latihan seperti *ball feeling* dan *passing* berpasangan dapat menjadi alternatif yang praktis, ekonomis, mudah diperoleh, serta efektif dalam mendukung proses pembinaan prestasi pemain bola voli.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan kondisi fisik maupun keterampilan teknik dalam permainan bola voli, seperti kekuatan, daya tahan otot, akurasi servis, kemampuan *smash*, atau ketepatan *passing*. Dengan demikian, hasil penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih komprehensif mengenai efektivitas berbagai metode latihan dalam meningkatkan performa atlet bola voli.