

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 *Fixed target training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *spike* pada atlet bola voli. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $4.805 > t$ tabel $2,365$ dan nilai signifikansi $.002 < 0,05$. Dari data pretest memiliki rata-rata 46.34 , dan pada saat posttest rata-rata sebesar 59.60 . Maka terjadi peningkatan yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan treatment dengan peningkatan sebesar 15% .
- 5.1.2 Latihan *spike* tanpa *fixed target* memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap peningkatan ketepatan *spike* pada atlet bola voli. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $0.369 < t$ tabel $2,365$ dan nilai signifikansi $.723 > 0,05$. Dari data pretest memiliki rata-rata 46.34 , dan pada saat posttest rata-rata yang hanya mencapai 47.71 . Walaupun terdapat peningkatan sebesar 2% , namun data memberikan jawaban bahwa tidak dapat diklasifikasikan sebagai pengaruh yang signifikan.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *fixed target training* dengan latihan *spike* tanpa *fixed target* terhadap peningkatan ketepatan *spike* pada atlet bola voli. Hal ini ditunjukkan dengan nilai uji independent t test bahwa t hitung $3.688 > t$ tabel $2,145$ dan nilai signifikansi $.002 < 0,05$. Dari data posttest kelompok kontrol memiliki rata-rata 47.71 , dan posttest kelompok eksperimen rata-rata sebesar 59.60 . Maka hasil ini menunjukkan bahwa *fixed target training* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *spike* tanpa *fixed target*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga bola voli, yaitu pelatih dan atlet bola voli.

- 5.2.1 Bagi pelatih *fixed target training* dapat digunakan sebagai bentuk/metode latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *spike* atlet. Selain itu dapat dijadikan rujukan program latihan yang tepat.
- 5.2.2 Bagi atlet, metode *fixed target training* ini dapat menjadikan acuan agar atlet terus meningkatkan proses latihan untuk memiliki kemampuan teknik dasar khususnya teknik *spike* dengan ketepatan yang baik.
- 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber data penelitian yang relevan, dapat dijadikan jurnal penelitian terdahulu dan bisa dilakukan perbaikan yang lebih mendalam dalam ilmu olahraga bola voli.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan peneliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi pelatih khususnya cabang olahraga bola voli. Metode *fixed target training* dapat digunakan di setiap latihan teknik *spike* guna untuk meningkatkan ketepatan yang baik bagi atletnya.
- 5.3.2 Bagi atlet bola voli agar terus berusaha meningkatkan latihan, sehingga kemampuan, keterampilan teknik, khususnya teknik dasar serangan yakni ketepatan *spike* dengan menggunakan metode *fixed target training* agar mencapai prestasi yang maksimal.
- 5.3.3 Dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, bagi peneliti selanjutnya hendak mengembangkan dan menyempurnakan metode *fixed target training* terhadap ketepatan smash, khususnya penempatan jarak cone kerucut yang diberikan perlu diperhatikan kembali. Dikarenakan penempatan jarak yang berbeda akan memungkinkan terjadinya perbedaan hasil ketepatan smash yang dilakukan oleh sampel.