

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah dengan pendekatan target secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan bola voli di tingkat sekolah dasar. Siswa yang berlatih dengan metode target Memberikan hasil peningkatan keterampilan teknis yang lebih unggul dibandingkan dengan peserta didik yang berlatih menggunakan metode pembelajaran tradisional. Keunggulan metode target terletak pada pendekatannya yang lebih terstruktur, memungkinkan siswa untuk lebih fokus dalam mengembangkan akurasi *passing* bawah melalui latihan yang sistematis dan berorientasi pada pencapaian sasaran yang jelas. Dengan adanya target yang spesifik, siswa lebih terdorong untuk meningkatkan koordinasi, konsentrasi, dan teknik *passing* yang lebih tepat.

Selain itu, berdasarkan hasil uji R Square yang diperoleh sebesar 0,560, dapat disimpulkan bahwa sebesar 56,0% peningkatan akurasi *passing* bawah siswa dipengaruhi oleh penerapan metode latihan berbasis target. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dalam hal akurasi *passing* bawah. Dengan kata lain, Latihan teknik *passing* bawah dengan pendekatan target terbukti memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan tingkat akurasi siswa saat melakukan *passing* bawah. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan metode latihan berbasis target dapat menjadi strategi yang lebih optimal dalam mengembangkan keterampilan teknis *passing* bawah dalam permainan bola voli.

## 5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, terdapat sejumlah saran yang dapat dijadikan pedoman bagi pihak-pihak terkait dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan pelatihan, baik dalam bidang pendidikan jasmani maupun pengembangan metode latihan olahraga.

### 5.3.1 Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Guru pendidikan jasmani disarankan untuk mengadopsi metode latihan *passing* bawah menggunakan target dalam pembelajaran voli di sekolah. Metode ini terbukti lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah dibandingkan metode konvensional. Selain itu, guru perlu mempertimbangkan variasi latihan yang menarik dan menantang guna meningkatkan motivasi serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

### 5.3.2 Bagi Siswa

Siswa yang ingin mengembangkan kemampuan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli agar lebih terarah dan efektif dianjurkan untuk berlatih dengan metode berbasis target. Latihan ini dapat membantu meningkatkan konsentrasi, koordinasi, serta akurasi dalam melakukan *passing*. Siswa juga diharapkan memiliki disiplin dan konsistensi dalam berlatih agar perkembangan keterampilan lebih optimal.

### 5.3.3 Bagi Sekolah

Sekolah sebagai institusi pendidikan diharapkan dapat mendukung penerapan metode latihan yang lebih inovatif dan berbasis bukti ilmiah dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dukungan ini dapat berupa penyediaan alat yang memadai, seperti target latihan dan fasilitas olahraga yang menunjang proses pembelajaran bola voli secara efektif.

### 5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah sampel dan ruang lingkup variabel yang diteliti. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan hal lain yang dapat memengaruhi keterampilan *passing* bawah, seperti faktor psikologis, tingkat kebugaran fisik, dan pengalaman bermain

bola voli. Selain itu, metode latihan berbasis target juga dapat diuji pada keterampilan olahraga lainnya untuk mengetahui efektivitasnya dalam berbagai konteks pembelajaran jasmani.

Dengan adanya saran ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat yang lebih luas dan menjadi dasar bagi pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan olahraga di lingkungan pendidikan.