

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan perolehan data dari penelitian, secara umum dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa latihan *spike* menggunakan target mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil akurasi pada cabang olahraga bola voli. Hal itu ditunjukkan dengan skor *post-test* yang mengalami peningkatan yang signifikan.

Secara khusus, penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil akurasi *spike* atlet sebelum diberikan latihan *spike* menggunakan target yaitu sebagian besar atlet memiliki tingkat akurasi yang berada dalam kriteria buruk.
2. Hasil akurasi *spike* atlet sesudah diberikan latihan *spike* menggunakan target yaitu sebagian besar atlet memiliki tingkat akurasi yang berada dalam kriteria baik.
3. Metode latihan *spike* menggunakan target memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil akurasi *spike* pada cabang olahraga bola voli.

#### B. Rekomendasi

Hasil penelitian ini memberikan gambaran kepada semua pihak, baik itu untuk peneliti sendiri, pihak pelatih maupun atlet dan pihak lainnya yang terkait. Peneliti mencoba merekomendasikan sebagai berikut :

1. Pihak Pelatih

- a. Pelatih dapat menjadikan latihan *spike* menggunakan target sebagai salah satu media atau alat bantu untuk meningkatkan hasil akurasi *spike* pada cabang olahraga bola voli.
- b. Pelatih harus lebih kreatif dan inovatif agar proses latihan tidak membosankan sehingga atlet menjadi lebih semangat dalam proses latihan.

2. Atlet

Atlet diharapkan lebih serius dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses latihan ini untuk meningkatkan hasil akurasi *spike* mengingat begitu pentingnya akurasi dalam permainan bola voli.

3. Lembaga Atau Program Studi Ilmu Keolahragaan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangsih bagi ilmu keolahragaan dalam mengembangkan inovasi, menciptakan dan mengembangkan pembelajaran khususnya dalam bidang pembelajaran ilmu kepelatihan untuk menambah wawasan siswa tentang ilmu kepelatihan.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang meningkatkan hasil akurasi *spike* atau meningkatkan teknik dasar yang lainnya pada cabang olahraga bola voli masih perlu dilanjutkan dengan menggunakan alat bantu target guna mempermudah proses belajar atlet serta meningkatkan kualitas teknik dasar.