

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data peneliti menarik kesimpulan bahwa kemampuan teknik *spike* atlet bolavoli pemula usia SMP Diklat Generasi Indonesia Terpadu sebelum diberikan treatment rata-rata berada pada level rendah, karena nilai rata-rata masih di bawah nilai rata-rata maksimal, penemuan ini sesuai dengan hipotesis yang pertama, bahwa kemampuan penguasaan teknik *spike* atlet pemula Diklat Generasi Indonesia Terpadu sebelum di berikan treatment dapat ditingkatkan. Setelah diberikan perlakuan menggunakan alat *Standing Spike Training (SST)* pada kelompok treatment, dan latihan konvensional pada kelompok kontrol, maka didapatkan nilai post-test dari kedua kelompok. Hasilnya menunjukan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari kelompok treatment dibandingkan dengan peningkatan dari kelompok kontrol.

Peningkatan rata-rata kemampuan *spike* atlet Diklat Generasi Indonesia Terpadu pada kelompok treatment menyatakan bahwa kemampuan *spike* atlet berada pada level kuat, hal ini menunjukan peningkatan yang signifikan dari level rendah menjadi level kuat. Dari hasil penelitian teknik *spike* ini, didapatkan nilai rata-rata yang berbeda dari kelompok treatment dengan kelompok kontrol, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa latihan *spike* menggunakan alat *Standing Spike Training (SST)* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *spike* secara konvensional. Berdasarkan hasil yang didapatkan, maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *spike* menggunakan alat bantu latihan *Standing Spike Training (SST)* terhadap penguasaan teknik dasar *spike* pada atlet bolavoli pemula Diklat Generasi Indonesia Terpadu (GIT).

## **B. Implikasi dan Rekomendasi**

### 1. Implikasi

- a. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga khususnya dalam cabang olahraga bolavoli.
- b. Penelitian ini perlu dikembangkan dan diperbaiki lagi dengan dukungan dari berbagai pihak.

### 2. Rekomendasi

- a. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mengenai tema yang sama dengan penelitian ini dapat mengambil sample lebih banyak.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel yang lebih luas dengan mengembangkan instrumen penelitian ini dan menggunakan metode penelitian yang berbeda.
- c. Diharapkan untuk atlet bolavoli pemula supaya latihan menggunakan alat bantu latihan *Standing Spike Training (SST)* sehingga dapat menguasai teknik *spike* bolavoli dengan baik dan benar.
- d. Diharapkan untuk atlet profesional dapat menggunakan alat ini untuk menjaga gerakan yang baik juga untuk *conditioning*.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi teknik *spike* atlet bolavoli pemula Diklat Generasi Indonesia Terpadu, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Sampel dalam penelitian ini terbatas hanya pada atlet bolavoli pemula putra diklat Generasi Indonesia Terpadu Sumedang.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian tentang Pengaruh Alat Bantu Latihan *Standing Spike Training (SST) (Sst)* Terhadap Penguasaan Teknik Dasar *Spike* Pada Atlet

Bolavoli Pemula Diklat Generasi Indonesia Terpadu Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua orang.