

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Penelitian ini berusaha untuk menginvestigasi pengaruh dari Metode Latihan dan *Motor Ability* terhadap *Volleyball Skill Performance* dengan menggunakan faktor tingkatan kelompok *Motor Ability* tinggi dan rendah, berdasarkan hasil analisis data dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan program *Block System* dan program *Random System* terhadap *Volleyball Skill Performance*.
2. Terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dengan *Motor Ability* yang memberikan perbedaan pengaruh terhadap *Volleyball Skill Performance*.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan program *Block System* dan program *Random System* terhadap *Volleyball Skill Performance* pada kelompok *Motor Ability* Tinggi.
4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan program *Block System* dan program *Random System* terhadap *Volleyball Skill Performance* pada kelompok *Motor Ability* Rendah.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan teori-teori penting yang menjadi dasar keputusan penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara hasil *Volleyball Skill Performance* atlet dengan *Motor Ability* cukup kuat, maka terdapat interaksi antara metode latihan dengan *Motor Ability* yang memberikan perbedaan pengaruh terhadap *Volleyball Skill Performance* pada permainan Bolavoli, dan telah diketahui *Volleyball Skill Performance* dipengaruhi oleh *Motor Ability*. Keterampilan motorik adalah komponen penting dari keahlian yang diperlihatkan oleh atlet dan dituntut dari individu yang melakukan tugas gerak. Motorik dapat di definisikan sebagai perubahan perilaku yang realtif permanen, atau kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan yang dijadikan sebagai patokan peningkatan performa realtif permanen atau kemampuan setiap individu untuk melakukan keterampilan yang dijadikan sebagai patokan peningkatan performa relatif permanen sebagai hasil dari praktik atau pengalaman.

Berdasarkan hasil penelitian Metode Latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Volleyball Skill Performance* khususnya cabang olahraga Bolavoli. Metode Latihan memberikan variasi program latihan tentang hasil dalam melakukan keterampilan atau tentang mencapai tujuan yang di inginkan, merupakan informasi penting ketika ingin menguasai keterampilan bermain Bolavoli.

Secara teori Metode Latihan memberikan kejelasan tentang perbedaan antara tujuan dan hasil gerakan yang kemudian dapat digunakan oleh pelatih sebagai salah satu acuan untuk membuat program latihan yang dilakukan menjadi lebih bervariasi dari sebelumnya. Terdapat beberapa ahli yang meyakini bahwa dengan metode latihan dalam pelatihan Bolavoli amatir merupakan langkah yang paling efektif, dengan alasan bahwa program latihan yang diberikan sesuai dengan tingkat motorik yang berbeda disetiap individunya. Dengan memberikan metode latihan di setiap latihan yang dilakukan memang memberikan dampak baik untuk dijadikan panduan pelatihan, karena metode tersebut memberikan fakta hasil selama pelatihan yang telah dilakukan oleh individu atlet.

Terdapat beberapa masalah yang terjadi di lapangan yang dirasakan langsung oleh atlet yang berlatih, jika metode yang diberikan tidak sesuai dengan tingkat motorik yang dimiliki setiap individu atlet maka tidak akan terjadi perubahan keterampilan yang diinginkan. Sebelum memberikan program latihan kepada atlet sebaiknya pelatih harus melakukan tes *Motor Ability* dengan menggunakan *Thershold Parameters Test* seperti yang dilakukan oleh peneliti, agar materi latihan yang diberikan sesuai dengan porsi motorik yang dimiliki setiap individu.

Motor ability dapat dilatih sesuai dengan keperluan dan tujuan yang diinginkan dengan metode latihan, motor ability memberikan pengaruh saat digunakan untuk kebutuhan tingkat lanjut seperti saat pertandingan yang membutuhkan daya tahan untuk menjaga kondisi tubuh agar bisa mempertahankan tingkat kemampuan keterampilan yang sebelumnya telah dilatih secara sengaja, berbeda dengan penelitian ini yang memiliki tujuan untuk meneliti tingkat penguasaan keterampilan Bolavoli atlet U-17 dengan tingkat keterampilan yang bervariasi.

Pada dasarnya masih banyak hal yang perlu di perbaiki dalam tahapan ini, sehingga motor ability akan sangat berpengaruh dalam kegiatan latihan Bolavoli, khususnya untuk atlet amatir yang dalam tahap pembelajaran maupun yang sudah mahir agar performa motorik lebih maksimal.

### 5.3 Rekomendasi

Dalam penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui berbagai macam fakta terbaru baik secara teoritis maupun praktis, tidak semua temuan penelitian yang berdasarkan teori saat diterapkan akan sesuai dengan apa yang diharapkan, maka dari itu peneliti membuat rekomendasi untuk berbagai pihak agar dapat memanfaatkan hasil penelitian dengan sangat baik, diantaranya:

1. Pelatih: Untuk membuat program latihan diharapkan agar melihat beberapa aspek penting dalam meningkatkan keterampilan bermain Bolavoli, salah satunya aspek *Motor Ability*, merupakan salah satu aspek yang sangat erat keterkaitannya dengan koordinasi keterampilan gerak saat bermain Bolavoli. Karena setiap individu atlet memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dan tidak semua dapat melakukan sesuai dengan apa yang diharapkan. Maka dari itu ikutilah langkah-langkah prosedur dalam membuat program latihan seperti yang peneliti lakukan.
2. Atlet: Peranan atlet untuk memberikan informasi baru dapat meningkatkan keterampilan, baik dari segi teori maupun segi praktek, hanya saja harus memperhatikan jika melakukan latihan mandiri agar tidak melakukan teralalu banyak gerakan yang dapat mengakibatkan terjadinya cedera. Sebaiknya lakukan program latihan sesuai dengan kemampuan atau tingkat motorik yang dimiliki.
3. Guru: Dalam tahapan pembelajaran, *Motor Ability* merupakan salah satu aspek yang mesti diperhatikan oleh guru, karena setiap bahan ajar yang diberikan tidak semua siswa dapat melakukannya dengan maksimal. Apabila kemampuan motorik siswa dianggap sama, maka gunakanlah program *Random System* sesuai hasil yang sudah penulis teliti.
4. Peneliti Selanjutnya: Diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan materi ini, agar dapat mengembangkan baik teori maupun teknologi yang digunakan oleh peneliti sebelumnya.