

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dimana terdapat dua buah data yaitu data *pretest* dan data *posttest*, kemudian data diolah dan dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik sesuai dengan tujuan penelitian. Dimana tujuan penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui pengaruh modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas atlet putra *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas atlet putra *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka. Dengan adanya kebaruan dalam penelitian ini, yaitu *treatment* yang diberikan sesuai dengan usia sampel yang digunakan dan sesuai dengan teori, sehingga dengan adanya penelitian ini tujuan penelitian dapat tercapai. Dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa:

Pertama, terdapat pengaruh yang signifikan dari modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas atlet putra *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka. Kedua, kontribusi yang diberikan dari pengaruh modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas atlet putra *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka sebesar 88%.

5.2 Implikasi

Penelitian yang peneliti lakukan ini telah membuktikan berdasarkan teori bahwa *passing* atas lebih menitikberatkan kepada kekuatan otot lengan dan kekuatan otot jari kedua tangan dalam keberhasilan *passingnya*, maka pemberian latihan kekuatan dengan latihan beban dapat dijadikan solusi. Oleh karena itu, latihan kekuatan *body weight training* (beban berat badan sendiri) yang diterapkan kepada sampel yang berusia 13-14 tahun dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* atas.

Sehingga berdasarkan hasil simpulan, hasil penelitian ini berimplikasi pada: pertama, data *passing* atas yang dihasilkan dari penelitian ini dapat dijadikan catatan oleh para pelatih *club* bola se-kecamatan Cimalaka untuk meningkatkan keterampilan *passing* atletnya, salah satunya dengan menerapkan metode latihan

yang sesuai dengan usia atlet yaitu dengan modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari yang cocok diterapkan kepada atlet usia 13-14 tahun.

Kedua, jika pelatih *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka pada saat proses latihan menggunakan metode latihan dengan modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari yang dalam pelaksanaannya dirancang dengan perencanaan latihan yang baik, maka metode latihan tersebut dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas atlet. Karena latihan dengan perencanaan yang baik tentunya akan meningkatkan partisipasi atlet dalam latihan yang akan memberikan latihan itu menjadi lebih maksimal .

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil simpulan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan, diantaranya yaitu:

Pertama, bagi atlet yang memiliki kemampuan *passing* atas yang kurang baik, dapat ditingkatkan dengan menggunakan program latihan modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari yang dapat dilakukan di rumah.

Kedua, bagi pelatih dapat menggunakan program latihan dengan modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari untuk diterapkan kepada atlet sebagai metode latihan dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas, karena dengan menggunakan metode latihan tersebut yang dilakukan secara rutin minimal dalam 12 kali pertemuan, dapat memberikan peningkatan penguasaan keterampilan *passing* atas atlet.

Ketiga, bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat menggunakan kuantitas atlet yang lebih banyak, sehingga dalam pelaksanaan penelitiannya dapat menggunakan metode *quasi-experimental design* yang terdapat dua kelompok sampel, yaitu sampel kelompok eksperimen dan sampel kelompok kontrol. Dimana hal tersebut bertujuan agar adanya kelompok pembanding yang tidak diberikan *treatment*, sehingga hasil dari *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dibandingkan dengan hasil *pretest posttest* kelompok kontrol. Kemudian, dalam penerapan *treatment* latihan diharapkan agar lebih banyak variasi latihan yang digunakan.