

## BAB V

### KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan selama 6 minggu dengan intensitas pertemuan 16 kali, ada beberapa pengaruh dalam pendekatan latihan untuk meningkatkan keterampilan bola voli. Dari hasil pengolahan dan analisis data dalam pengujian tentang pengaruh pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Pendekatan langsung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar *passing* atas bola voli. Dan pendekatan tidak langsung juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar *passing* atas bola voli. Akan tetapi Rata-rata peningkatan hasil latihan dengan menggunakan pendekatan tidak langsung lebih besar dibandingkan dengan pendekatan langsung.

Tetapi pada uji kesamaan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung terhadap keterampilan teknik dasar *passing* atas bola voli, dengan demikian pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung memberikan pengaruh yang sama terhadap keterampilan dasar *passing* atas bola voli.

## B. Implikasi

Berdasarkan hasil kesimpulan dan penelitian yang telah dijelaskan maka ada beberapa saran yang ingin penulis sampaikan sebagai berikut :

1. Pada pelatih dan para pembina, khususnya pada cabang olahraga bola voli. Dalam mengoptimalkan proses latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar *passing* atas bola voli, sebaiknya menggunakan pendekatan tidak langsung supaya peningkatan pada atlet terbentuk secara sistematis dan terstruktur dalam proses pengenalan bola. Dalam pendekatan tidak langsung anak akan dihadapkan pada sebuah bentuk latihan yang diawali dari gerak yang sederhana sampai gerak yang kompleks sehingga bisa diimplementasi teknik dasar pada permainan yang sesungguhnya.
2. Hal yang perlu diingat untuk setiap pelatih dan pembina adalah dalam melatih teknik dasar *passing* atas bola voli, atlet jangan sampai merasa lelah karena akan menghambat pada peningkatan keterampilan atlet itu sendiri serta membuat atlet jenuh dan stress.
3. Peneliti berharap akan banyak lagi calon sarjana yang mampu melakukan penelitian khususnya tentang pendekatan latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar *passing* atas bola voli khususnya untuk anak usia 9 sampai 13 tahun (SD), dengan harapan mampu menambah pembendaharaan keilmuan.
4. Kepada para pembina, pelatih dan pemain bola voli serta pembaca pada umumnya, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan dirasakan belum sempurna, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan

sampel yang sudah mapan dan lebih banyak serta menggunakan waktu penelitian yang lebih lama.

5. Bagi para pembina, pelatih dan pemain bola voli serta pembaca pada umumnya, manfaatkanlah fasilitas yang sederhana seoptimal mungkin untuk dapat menghasilkan prestasi latihan yang optimal tanpa harus mengeluarkan biaya yang cukup mahal.

