

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang diteliti adalah apakah terdapat pengaruh latihan passing bawah dengan alat terhadap kemampuan Teknik passing bawah dalam permainan bola voli di SMP Negeri 1 Senori Tuban

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa , hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika atlet/pelatih mengetahui bahwa latihan *passing* bawah dengan alat dalam bentuk papan ini seperti pada gambar dapat meningkatkan kemampuan passing bawah atlet, maka bentuk latihan dengan alat ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kemampuan passing bawah atlet dapat meningkat.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan dengan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan baik dari faktor internal maupun faktor eksternal, diantaranya:

- 5.2.1 Keterbatasan waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktifitas atlet diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet saat melakukan tes.
- 5.2.2 Keseriusan atlet saat melakukan *treatment*, peneliti sudah berusaha mengontrol keseriusan tiap-tiap atlet namun masih banyak atlet yang kurang serius saat melakukan *treatment*.
- 5.2.3 Peneliti tidak dapat mengontrol sample saat diluar *treatment* dan kemungkinanada yang berlatih sendiri (*passing* bawah).
- 5.2.4 Penguji tidak bisa mengontrol kehadiran atlet saat *treatment* karena adakegiatan les yang bertepatan dengan bulan semester sekolah.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 5.3.1 Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
- 5.3.2 Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
- 5.3.3 Menambah bentuk variasi latihan dari alat.
- 5.3.4 Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya meneliti tentang pengaruh terhadap proses teknik *passing* bawah dari penelitian ini.

