

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan, dapat disimpulkan bahwa latihan ball handling berpengaruh secara signifikan dan efektif dalam meningkatkan hasil passing bawah bola voli .

Hasil uji normalitas Liliefors menunjukkan bahwa seluruh data (pretest, posttest, dan peningkatan) berdistribusi normal, dengan nilai Lhitung lebih kecil dari Ltabel (0,242) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai Fhitung sebesar 1,47 lebih kecil dari Ftabel sebesar 2,82, sehingga data dinyatakan homogen. Hasil uji hipotesis menggunakan uji t menunjukkan nilai thitung sebesar 5,42, sedangkan ttabel sebesar 2,201 pada derajat kebebasan (dk) = 11 dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Karena thitung $>$ ttabel ($5,42 > 2,201$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka latihan Ball handling berpengaruh secara signifikan dan efektif dalam meningkatkan hasil passing bawah bola voli .

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih SMK N 11 Kota Bekasi

Latihan *ball handling* dapat dijadikan sebagai bagian dari program latihan rutin, khususnya dalam fase pembentukan dan penyempurnaan teknik dasar. Metode ini sebaiknya tetap dikombinasikan dengan latihan jarak pertandingan agar peningkatan teknik sejalan dengan peningkatan passing bawah kompetisi.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan lebih disiplin dan fokus dalam melakukan latihan teknik, khususnya latihan *ball handling*, karena terbukti mampu meningkatkan konsistensi.

3. Bagi SMK N 11 Kota Bekasi

Ekstarkurikuler dapat mengembangkan program latihan berbasis metode ilmiah dengan memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam meningkatkan prestasi atlet di tingkat daerah, provinsi, nasional, maupun internasional.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan variabel lain seperti faktor psikologis (konsentrasi, kecemasan bertanding), kekuatan otot lengan, atau