

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan urian hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dikemukakan hal-hal berikut. Di akhir pengujian hipotesis pertama, ternyata $t_{hitung} = -1,2$ dan uji hipotesis kedua $t_{hitung} = -2,18$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n_1 + n_2 - 2$; daerah penerimaan $H_0 = -2,10$ sampai dengan $2,10$; sehingga t_{hitung} untuk kedua hipotesis tersebut berada di dalam penerimaan H_0 . Hal ini berarti, menerima hipotesis nol (H_0) dan menolak hipotesis kerja (H_A). Artinya, bentuk latihan *dumbbell* dan latihan *pull-up* setelah eksperimen, masing-masing memberikan pengaruh positif atau dapat meningkatkan kemampuan servis melayang dalam permainan bola voli.

Kemudian, pada hipotesis ketiga didapati, ternyata $t_{hitung} = 0,02$ dan uji hipotesis keempat $t_{hitung} = -1,07$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n_1 + n_2 - 2$; daerah penerimaan $H_0 = -2,10$ sampai dengan $2,10$; sehingga t_{hitung} untuk kedua hipotesis tersebut berada di dalam penerimaan H_0 . Hal ini berarti, menerima hipotesis nol (H_0) dan menolak hipotesis kerja (H_A). Artinya, bentuk latihan kekuatan otot tungkai dan latihan kelentukan tungkai, masing-masing memberikan pengaruh yang sama atau tidak berbeda terhadap kemampuan servis melayang.

Kesimpulannya, hipotesis yang berbunyi “Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *dumbbell* dan latihan *pull-up* terhadap ketepatan servis melayang (*floating service*) dalam permainan bola voli siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Limboto”, dapat diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan di atas, terdapat beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat antara lain:

- 1) Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga khususnya olahraga bola voli, perlu adanya pembinaan atlet di sekolah-sekolah secara terprogram oleh guru penjas atau pelatih..
- 2) Peningkatan dan penguasaan keterampilan teknik dasar suatu cabang olahraga sangat penting khususnya cabang olahraga bola voli, di antaranya adalah teknik dasar servis. Oleh karena itu, latihan *dumbbell* dan latihan *pull-up* merupakan solusi yang dapat dilakukan.
- 3) Untuk meningkatkan prestasi olahraga bola voli , sebaiknya tidak hanya teknik dasar servis yang harus dikembangkan, melainkan juga teknik dasar lainnya seperti passing, smes, dan blok.

