

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 2 bulan dapat disimpulkan bahwa:

- 1.1.1 Terdapat pengaruh pelatihan *skipping* terhadap ketepatan pukulan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra SMA N 1 Gorontalo. Hal ini dibuktikan dengan pengujian uji t diperoleh $t_{hitung} = 12.59$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($15-1 = 14$) di peroleh harga sebesar 1.761. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 12.59 > t_{tabel} = 1.761$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_A dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh pelatihan *skipping* terhadap ketepatan pukulan *smash*.
- 1.1.2 Pelatihan *skipping* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan dalam melakukan pukulan *smash* pada cabang olahraga bola voli.

Maka dapat disimpulkan bahwa “Pengaruh pelatihan *skipping* terhadap ketepatan pukulan *smash* pada permainan bola voli pada siswa putra SMA N 1 Gogontalo” dapat diterima. Dalam hal ini, bahwa pelatihan *skipping* memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *smash* pada permainan bola voli.

5. 2. SARAN

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Keolahragaan sebagai berikut :

1. Dalam rangka memacu seorang atlit bola voli dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya ketepatan pukulan *smash*, maka sangat efektif diterapkanya pelatihan *skipping*.
2. Dalam merencanakan program pelatihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk pelatihan yang akan digunakan, penerapan pelatihan yang spesifik sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik maupun individu seorang atlit.
3. Perlu mengetahui tentang sistem-sistem energi yang dibutuhkan dalam proses pelatihan, sebab tanpa pengetahuan tentang ini ketepatan gerak tidak mungkin akan tercapai.
4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.