

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 25,41. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh t_{daftar} sebesar 1,73. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} , atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat menerima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi. “Terdapat pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada mahasiswa semester II Jurusan Pendidikan keolahragaan” dapat diterima.

5.2. Saran

Dengan memperhentikan hasil pembahasan dan simpulan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Supaya dalam pembinaan dan peningkatkan passing atas dalam permainan bola voli, perlu memerlukan faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan melakukan passing atas.
2. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani, khususnya cabang olahraga bola voli. Maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.
3. Bagi para atlet yang posisinya sebagai *setting* (umpan) dan penggemar permainan bola voli hendaknya selalu latihan *push-up* jari-jari tangan.