

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa latihan lompatan dengan latihan naik turun bangku dapat berpengaruh terhadap tinggi lompatan yang di capai, dengan demikian hipotesis pengujian yang berbunyi: “Terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli”, dapat di terima.

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data di mana hasil pengujian yang telah dilakukan di peroleh harga t_{hitung} sebesar 8,78. Sedangkan dari daftar distribusi tadi diperoleh t_{daftar} 3,84. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penarikan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan dapat menerima H_A .

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan:

- a. Supaya dalam pembinaan dan peningkatan pukulan *smash* dalam permainan bola voli, diperlukan faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan melakukan pukulan smash.
- b. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah di kaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan untuk para atlet khususnya bola voli.
- c. 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 di capai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.