

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab di atas maka dapat dikemukakan kesimpulan penelitian ini sebagai berikut:

Perlakuan berupa pelatihan power otot lengan terhadap servis atas pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 4 Gorontalo. Secara kuantitatif besaran peningkatan servis atas dapat dilihat dari rata-rata data *pre-test* peningkatan servis atas sebesar 8.1 sedangkan rata-rata data *post-test* peningkatan servis atas sebesar 15.6. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan servis atas sebelum dan sesudah di berikan program pelatihan power otot lengan. Peningkatan ini dapat dilihat dari rata-rata selisih antara data *post-test* dan data *pre-test* (d) sebesar 7.5.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh *terobservasi* = 65,38. Dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0,05$: dk = n-1(20-1=19) di peroleh harga $t_{tabel} = 1,81$. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 65.38 > t_{tabel} = 1.729$). 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 Power Otot Lengan Terhadap Servis Atas.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan bebrapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa khususnya dalam permainan bola voli terutama pada servis atas, maka sangat diharapkan peran

serta partisipasi dari berbagai pihak agar dapat memberikan dukungan fasilitas berupa saran dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.

2. Untuk lebih baik pelaksanaan latihan pada permainan bola voli, peran orang tua sangatlah penting terutama dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang akan dilakukan oleh anak pada saat di luar jam sekolah.

Untuk memaksimalkan keterampilan siswa maka perlu adanya program pelatihan dan latihan yang teratur dan berkesinambungan.