

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, maka penulis dapat menarik beberapa kesimpulan, sebagai berikut:

1. Hasil pengujian normalitas data baik variabel X (pelatihan squatthrust) maupun variabel Y (kemampuan memblok Bola) benar-benar berdistribusi normal dan dapat diterima.
2. Berdasarkan kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kemampuan memblok bola memiliki kesamaan varian atau data berasal dari populasi yang homogen
3. Hasil pengujian di peroleh bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{table}$ , sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara pelatihan squatthrust terhadap kemampuan memblok bola pada permainan bola voli siswa SMP Negeri 8 Gorontalo, dapat di uji kebenarannya atau dapat diterima.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan pada pembahasan dan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka penulis menyarankan seorang guru atau pelatih dalam melaksanakan tugasnya sebagai tenaga pendidik, hendaknya menguasai beberapa kemampuan dalam memilih latihan yang bisa mengembangkan kemampuan siswa dalam

melakukan blok pada permainan bola voli terutama dengan menerapkan latihan squatthrust.

Berdasarkan saran yang telah dipaparkan di atas, maka penulis membagi saran-saran tersebut di atas kedalam beberapa sub saran:

1. Dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa pada cabang olahraga bola terutama pada kemampuan melakukan blok, maka dibutuhkan peran guru atau pelatih untuk memaksimalkan pelaksanaan latihan untuk menumbuhkembangkan kemampuan siswa dalam cabang olahraga bola voli.
2. Untuk lebih mengembangkan kemampuan siswa dalam melakukan blok pada permainan bola voli, hendaknya sekolah memfasilitasi kegiatan siswa dengan menyediakan saran dan prasaranan yang menunjang dalam pelaksanaan latihan bagi siswa.
3. Untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam melakukan blok pada permainan bola voli, hendaknya guru atau pelatih menerapkan latihan squatthrust karena dengan latihan squatthrust terbukti dapat memberikan hasil yang baik pada kemampuan siswa dalam melakukan blok.