

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

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

1. Perlakuan yaitu pelatihan step dengan bola dapat meningkatkan keterampilan passing bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas 8 SMPN 4 Gorontalo. Sesuai pengujian yang ada besaran peningkatan keterampilan passing bawah dapat dilihat dari rata-rata data tes awal peningkatan keterampilan passing bawah sebesar 19,6 sedangkan rata-rata data tes akhir peningkatan keterampilan passing bawah sebesar 29,1. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan keterampilan passing bawah sebelum dan sesudah di berikan program pelatihan step dengan bola. Selain itu peningkatan ini dapat dilihat dari rata-rata selisih antara data tes awal dan data tes akhir (d) sebesar 9.5.
2. Peningkatan keterampilan passing bawah pada permainan bola voli sebesar 9.5, tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan, dimana harga t_{hitung} ($t_{hitung} = 82,82 > t_{tabel} = 1,729$). Mengacu pada 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 karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah Penerimaan H_0 . Dengan demikian “ terdapat pengaruh koordinasi pelatihan step dengan bola terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas 8 SMPN 4 Gorontalo.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

- Bahwa untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dibutuhkan Koordinasi pelatihan step dengan bola. pelatihan step dengan bola dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pada permainan bola voli. Oleh karena itu latihan step dengan bola sangat berpengaruh pada keterampilan passing bawah pada permainan bola voli.
- Agar dalam pembinaan dan peningkatan passing bawah dalam permainan bola voli, diperlukan faktor-faktor kondisi fisik. Di antaranya adalah latihan step dengan bola.
- Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan kepelatihan olahraga, 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.

