

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1 Pengaruh yang signifikan, setelah di analisis menunjukkan harga $t_{hitung} = 16,71$ dan t_{daftar} sebesar 2,09 dengan demikian harga t_{hitung} lebih besar dari pada t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *dumbbel* terhadap ketepatan *servis* bawah pada permainan bola voli SMP Negeri 4 Kota Gorontalo, ditolak dan menerima hipotesis H_A yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *dumbbel* terhadap ketepatan *servis* bawah pada permainan bola voli SMP Negeri 4 Kota Gorontalo. Dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini yaitu; terdapat pengaruh latihan *dumbbel* terhadap ketepatan *servis* bawah pada permainan bola voli SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan guru di lingkungan sekolah SMP Negeri 4 Kota Gorontalo sebagai berikut :

5.2.1. Dalam rangka mengembangkan seorang atlit ataupun pemain bola voli guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya ketepatan servis bawah pada permainan bola voli dibutuhkan kerja keras dan latihan yang baik.

5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, haruslah benar-benar diperhatikan, karena nantinya akan membawa dampak positif dalam hal penguasaan teknik dasar servis bawah.