

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *high box jump* terhadap peningkatan ketepatan smash pemain bola voli putra Smp Negeri 10 Kota Gorontalo. Pengaruh yang signifikan ini dapat dibuktikan dengan hasil pengujian statistik, dimana  $t_{hitung} = 19.71$ . nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ; dk =  $n-1$  ( $19-1 = 18$ ) di peroleh harga sebesar 1.73. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{table}$  ( $t_{hitung} = 19.71 > t_{table} = 1.73$ ). 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 karena harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ .

#### 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 mahasiswa yang ada Di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga :

- 5.2.1. Dalam rangka memacu para pemain bola voli guna meningkatkan kemampuan ketepatan *smash* maka sangat efektif diterapkan latihan pliometrik dengan *high box jump*

- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan daya ledak berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.
- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang ilmu fisiologi olahraga yang dibutuhkan dalam latihan daya ledak otot tungkai, sebab tanpa pengetahuan tentang ini, daya ledak tidak mungkin akan tercapai.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.