

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Hasil pengujian diperoleh  $t_{hitung} = 7,20$ . nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1=19$ ) diperoleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  ( $t_{hitung}=7,20 > t_{daftar} = 1.729$ ). berdasarkan criteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  : jika  $t_{hitung} > t_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n-1$ , oleh karena itu hipotesis alternative atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan skipping terhadap tinggi lompatan.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih volley ball dan atlet khususnya pada mahasiswa PKO dan rekan-rekan yang lain. Dalam permainan bola voli, tinggi lompatan merupakan satu kebutuhan yang harus di miliki para atlet atau pemain bola voli, karena semakin tinggi lompatan vertical jump-nya, maka pukulan atau spikinya semakin tajam kebawah dan sangat mematikan bagi lawan untuk membendung bola.