

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN HASIL

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain:

Berdasarkan hasil penelitian pre-test X1.1 menunjukkan skor tertinggi 18 dan skor yang terendah 8. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 14,1 dan nilai standar deviasi 8,1. Nilai Median 14,25 dan Nilai Modus 14,49. Sedangkan pada hasil penelitian post-test X2.1 menunjukkan skor tertinggi 38 dan skor terendah 27. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 31,3 dan standar deviasi 3,30. Nilai median 30,25 dan nilai modus 31,36. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir.

Berdasarkan hasil penelitian pre-test X1.2 menunjukkan skor tertinggi 18 dan skor yang terendah 10. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 13,2 dan nilai standar deviasi 2,5. Nilai Median 26,01 dan Nilai Modus 15. Sedangkan pada hasil penelitian post-test X2.2 menunjukkan skor tertinggi 36 dan skor terendah 25. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 32,4 dan standar deviasi 3,16. Nilai median 31,99 dan nilai modus 33. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir.

Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian post-test seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan post-test two group design.

Dari hasil pengujian hasil post-test X2.1 menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 31,3. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2,57. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan latihan box jump dan knee tuck jump memberikan pengaruh positif terhadap pukulan *smash*. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan box jump dan knee tuck jump terhadap kemampuan pukulan *smash* pada permainan bola voli dapat diterima dan terjawab.

Dari hasil pengujian hasil pre-test X1.2 dan post-test X2.2 menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 3,69. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2,57. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan latihan box jump dan knee tuck jump memberikan pengaruh positif terhadap pukulan *smash*. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan box jump dan

knee tuck jump terhadap kemampuan pukulan *smash* pada permainan bola voli dapat diterima dan terjawab.

1. Ada perbedaan pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan melakukan *smash* pada siswa kelas x2 sma tridharma kota gorontalo.
2. Ada perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan melakukan *smash* pada siswa kelas x2 sma tridharma kota gorontalo.
3. Hasil latihan *box jump* lebih baik dibandingkan latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *smash* pada siswa kelas x2 sma tridharma kota gorontalo.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian antara lain:

1. Pelatih atau guru olahraga hendaknya dapat menekankan latihan *box jump* kepada siswa karna latihan *box jump* lebih bagus dan baik di bandingkan dengan latihan *knee tuck jump* agar dalam melakukan smash biasa lebih baik. Hal ini disebabkan hasil penelitian yang menunjukkan latihan *box jump* lebih baik dibandingkan latihan *knee tuck jump* dalam menghasilkan smash.

Untuk peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian dengan variabel yang sama. Selain itu peneliti juga dapat mengembangkan penelitian dengan metode latihan yang berbeda sehingga dapat diperoleh hasil pukulan smash yang benar dan jauh lebih baik.