

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

Berdasarkan hasil penelitian pre-test $X_{1.1}$ menunjukkan skor tertinggi 22 dan skor yang terendah 11. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 16,2 dan nilai standar deviasi 2,9. Nilai Median 16,5 dan Nilai Modus 17,25. Sedangkan pada hasil penelitian post-test $X_{1.2}$ menunjukkan skor tertinggi 34 dan skor terendah 23. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 29,7 dan standar deviasi 2,98. Nilai median 30 dan nilai modus 30,51. 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 $X_{2.1}$ menunjukkan skor tertinggi 19 dan skor yang terendah 10. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 13,9 dan nilai standar deviasi 3,18. Nilai Median 14,5 dan Nilai Modus 15,7. Sedangkan pada hasil penelitian post-test $X_{2.2}$ menunjukkan skor tertinggi 32 dan skor terendah 21. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 27,1 dan standar deviasi 2,85. Nilai median 28,75 dan nilai modus 27,49. 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 pre-test $X_{1.1}$ dan post-test $X_{1.2}$ menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 10,58 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_o . 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 $X_{2.1}$ dan post-test $X_{2.2}$ menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 15,01 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_o . 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 perbedaan X_1 dan X_2 Harga $t_{hitung} = 1,7783$ kemudian dikonsultasikan tabel t_{kritik} atau t_{tabel} dengan derajat kebebasan gabungan

(dk) gabungan = $N_1 + N_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$. Dari konsultasi ini diperoleh harga $t_{tabel} = 1,734$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sedangkan untuk taraf nyata $\alpha = 0,005$ atau tingkat kepercayaan 99% diperoleh harga $t_{kritik} = 2,878$. Harga t_{kritik} dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar t_{daftar} atau $1,7783 > 1,734$. Sedangkan pada taraf nyata $\alpha = 0,005$ atau tingkat kepercayaan 99% menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar t_{daftar} atau $1,7783 < 2,878$

Dengan demikian hipotesis ketiga dalam penelitian ini yang berbunyi “Terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan *pliometrik box jump* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *smash* pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa” diterima pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%, akan tetapi ditolak pada taraf nyata $\alpha = 0,005$ atau tingkat kepercayaan 99%.

1. Ada pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan melakukan *smash* pada siswa putra SMP Negeri 1 Tapa.
2. Ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan melakukan *smash* pada siswa putra SMP Negeri 1 Tapa.
3. Ada perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik *box jump* dan *knee tuck jump* dimana hasil latihan *box jump* lebih baik dibandingkan latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *smash* pada siswa putra SMP Negeri 1 Tapa.

5.2 Saran

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

1. Pelatih atau guru olahraga hendaknya dapat menekankan latihan *pliometrik* terutama *box jump* kepada siswa atau atlit karena latihan *pliometrik box jump* lebih bagus dan baik di bandingkan dengan latihan *pliometrik knee tuck jump* maupun bentuk-bentuk latihan lain agar dapat melakukan smash dengan lebih baik. Hal ini disebabkan hasil penelitian yang menunjukkan latihan *pliometrik box jump* lebih baik dibandingkan latihan *pliometrik knee tuck jump* dalam melakukan smash.
2. 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.