

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian berbunyi “ terdapat pengaruh latihan *dumbell curl* terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMK N 1 Suwawa ” dapat diterima. Dalam hal ini upaya peningkatan hasil belajar siswa dalam permainan bola voli terutama pada kemampuan melakukan *passing* bawah dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan *dumbell curl*.

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data dimana dari hasil pengujian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 17,35, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,729. 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 .

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dalam rangka meningkatkan hasil latihan siswa dalam permainan bola voli terutama pada *passing* bawah, maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan

fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.

2. Bentuk latihan *dumbbell curl* diharapkan dapat dilakukan secara kontinyu oleh siswa dengan pengawasan guru maupun orang tua siswa diluar jam sekolah karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik siswa juga dapat mengembangkan kemampuan melakukan *passing* bawah yang harus dimiliki untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga bola voli.
3. Bagi mereka yang berminat pada cabang olahraga bola voli, kiranya dapat melaksanakan penelitian lebih lanjut dan secara intensif terhadap tim bola voli.