

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes awal  $X_1$ , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 7,1 nilai varians 4,421 dan standar deviasinya 2,1. Untuk akhir  $X_2$  diperoleh nilai rata-rata 9,75 nilai varians 6,408 dan standar deviasinya 2,53. . Adapun nilai rata-rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 2,65. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel ketepatan servis atas menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 5,52. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  2.09. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan *Cable French Preest* terhadap servis atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X1 di SMK Negeri 1Batudaa dapat diterima dan terjawab.

Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan *Cable French Press* yang diberikan pada siswa maka akan memberikan dampak terhadap hasil peningkatan kemampuan siswa dalam cabang olahraga.

#### 5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat

sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.

2. Kepada pihak Diknas diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik disekolah maupun diluar jam sekolah, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.
3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan khususnya ketepatan servis atas, maka sangat efektif diterapkanya latihan *cabl french press*.
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji degan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *cabl French press* berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.