

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *jump service* pada permainan bola voli pada siswa kelas X Akuntansi SMK. Negeri 1 Limboto dengan metode latihan *skipping*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *jump service* pada permainan bola voli pada siswa kelas X akuntansi SMK Negeri 1 Limboto dengan metode *skipping*.

Hal ini dapat dilihat dari analisis statistik yaitu pada saat *pretest*, nilai rata-rata sebesar 13,1, skor tertinggi sebesar 23, skor terendah sebesar 4 dan simpangan baku sebesar 4,48. Pada saat *posttest*, nilai rata-rata sebesar 14,8, skor tertinggi sebesar 20 dan skor terendah 7 serta simpangan baku sebesar 3,21. Uji hipotesis terlihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 3,393 lebih besar daripada harga  $t_{tabel}$  sebesar 2,86 sehingga hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis ( $H_1$ ) diterima. Dengan demikian latihan *skipping* merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *jump service* pada permainan bola voli.

Dengan demikian latihan *skipping* merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan peningkatan kemampuan *jump service* pada permainan bola voli.

## **1.2 Saran**

1. Kepada guru di SMKN 1 Limboto agar dalam pembelajaran bola voli disarankan untuk mengajar dengan menerapkan latihan skipping sebagai salah satu metode latihan yang digunakan .
2. Kepada penentu kebijakan dalam bidang pendidikan di SMK Negeri 1 Limboto agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam rangka meningkatkan prestasi dibidang olahraga khususnya bola voli.
3. Kepada peneliti lain yang berniat menyelidiki variabel-variabel yang relevan pada materi dengan situasi dan kondisi yang berbeda yang pada gilirannya nanti akan lahir satu tulisan yang lebih baik, lengkap dan bermutu.