

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan squat terhadap peningkatan kemampuan smash dalam permainan bola voli pada Team bola voli putra SMA Negeri 1 TAPA”. Dapat diterima

Selain itu dapat disimpulkan bahwa pada pengujian hipotesis statistik, uji normalitas data dan pengujian homogenitas maka data tersebut normal dan homogen. Pada hasil pengujian uji T diperoleh t_{hitung} sebesar 16,0372 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,729, sehingga dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} berada didalam daerah penerimaan H_a sehingga H_0 ditolak atau pada hipotesis statistik Terdapat Pengaruh Latihan squat terhadap peningkatan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada Team bola voli putra SMA Negeri 1 TAPA

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan :

- a. Supaya dalam pembinaan dan peningkatan pukulan smash dalam permainan bola voli, diperlukan faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan pukulan smash.
- b. Perlu diterapkannya latihan yang dapat meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga bola voli utamanya kemampuan melakukan smash dengan salah satu latihan yaitu *squat*

- c. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan keolahragaan , khususnya cabang olahraga bola voli, maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat di capai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.