

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian berbunyi “ Terdapat Pengaruh Latihan *Dumbell Curl* Terhadap Ketepatan *Servis* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Utara “ dapat diterima. Dalam hal ini upaya peningkatan hasil belajar siswa dalam permainan bola voli terutama pada kemampuan melakukan *servis* bawah dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan *Dumbell Curl*.

Berdasarkan Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 13.98$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (20-1=19) diperoleh sebesar = 1,729, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 13.98 > t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05; n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *Dumbell Curl* terhadap Ketepatan *Servis* Bawah.

5.2 Saran

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

1. Dalam rangka meningkatkan hasil latihan siswa dalam permainan bola voli terutama pada *servis* bawah, maka sangat di harapkan 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 di luar jam sekolah karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik siswa juga dapat mengembangkan kemampuan melakukan *servis* bawah yang harus dimiliki untuk menjadi seorang atlit 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 siswa maupun tim bola voli.