

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil pengujian tes awal dan tes akhir menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 33.70, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,729. Berdasarkan uraian diatas, t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulan terakhir bahwa, latihan dumbbell curl memiliki pengaruh terhadap kemampuan melakukan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMP Negeri 1 Suwawa.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka dapat kemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada Pelatih/Guru Pendidikan Jasmani diharapkan agar dapat mencoba memberikan latihan dumbbell press guna kemampuan siswa dalam melakukan servis atas
2. Kepada Pelatih/ Guru Pendidikan Jasmani diharapkan agar terus berkarya guna untuk kemajuan ilmu Olahraga disekolah dan menciptakan Atlet-atlet muda masa depan Bangsa dan Negara Indonesia.
3. Kepada siswa-siswi diharapkan rajin berolahraga dan menambah keterampilan cabang-cabang olahraga yang ditekuni.

4. Bagi yang berminat untuk melaksanakan penelitian yang berkelanjutan dalam hubungannya pada penggunaan dumbbell press terhadap kemampuan melakukan servis atas, diharapkan agar dapat menambah kajian ilmiah atau teori olahraga dalam peningkatan mutu olahraga, dalam pembinaan prestasi voli ball disekolah-sekolah.