

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 25,81 sedangkan dari t_{tabel} 1,7291. Ternyata harga dari t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan di terima H_a . Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “terdapat pengaruh pelatihan *squat trust* terhadap peningkatan ketepatan smash dalam permainan bola voli pada pemain bola voli putra SMP Negeri 8 Gorontalo” dapat diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya peningkatan ketepatan smash, maka sangat efektif diterapkan pelatihan *squat trust*.
2. Pemberian motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat sekolah maupun daerah sangat diharapkan, guna membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut

3. Kepada orang tua siswa diharapkan agar dapat memberikan motivasi kepada anak-anak untuk mengembangkan pelatihan dalam cabang olahraga bola voli khususnya melakukan smash di luar jam sekolah. Bentuk motivasi yang dimaksud adalah memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk berlatih sekaligus menyediakan fasilitas yang dibutuhkan.
4. Bentuk pelatihan *squat trust* di harapkan dilakukan oleh siswa secara kontinyu tanpa bimbingan guru atau orang tua siswa di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini di samping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik siswa juga merupakan aktivitas pengembangan kemampuan dasar yang harus di miliki untuk menjadi seorang atlit yang berprestasi dalam cabang olahraga bola voli.