

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *Berpasangan* menunjukkan harga t hitung sebesar 6.83. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga 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 tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan latihan *Berpasangan* memberikan pengaruh terhadap ketepatan passing atas dalam permainan bola volly pada siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *Pantulan dinding* menunjukkan harga t hitung sebesar 5.15. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga 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 tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Pantulan Dinding* memberikan pengaruh terhadap ketepatan passing atas dalam permainan bola volly pada siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan X_1 dan X_2 t hitung lebih besar dari t daftar atau $2.84 > 1,73$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Dan pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ atau tingkat kepercayaan 99% menunjukkan t hitung lebih besar dari t daftar atau $2.84 > 2,55$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat “Perbedaan antara hasil latihan *Berpasangan* dan *Pantulan Dinding* terhadap terhadap ketepatan passing atas dalam permainan bola volly pada siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo” dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kepercayaan 99%.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *Berpasangan* dalam proses olahraga khususnya dalam meningkatkan ketepatan passing atas dalam permainan bola volly, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Berpasangan* lebih berpengaruh pada peningkatan ketepatan passing atas dalam permainan bola volly dari pada latihan *Pantulan ke dinding*.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.