

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa dengan latihan Squat Trust dapat berpengaruh terhadap tinggi lompatan yang dicapai, dengan demikian hipotesis pengujian yang berbunyi : “ terdapat pengaruh latihan Squat Trust terhadap kemampuan *Smash* pada permainan Bola Voli”, dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data dimana hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh harga t_{hitung} sebesar 8,78 sedangkan dari daftar distribusi tadi diperoleh t_{daftar} 3,84. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat menerima H_A .

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 melakukan pukulan *Smash*.
- b. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah di kaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan untuk para atlet khususnya Bola Voli.
- c. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani, khususnya cabang olahraga Bola Voli, maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.