

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Dari perhitungan statistik diperoleh data  $X_1$  menunjukkan skor tertinggi yaitu 41 dan skor terendah adalah 28. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata sebesar 36,45; median 37,5; modus 4 dan standar deviasi sebesar 3,61. diperoleh menunjukkan skor tertinggi yaitu 44 dan skor terendah adalah 32. Dan  $X_2$  diperoleh skor rata-rata sebesar 38,65; median 40,5; modus 5 dan standar deviasi sebesar 3,345. Setelah dilakkan pengujian diperoleh  $t_{hitung} = 8,2479$ . Nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ; dk = n-1 (20-1 =19) di peroleh harga sebesar 1.73. Jadi,  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  (8,2479 > 1.73). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ : Jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ; n - 1, oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_1$  dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat terdapat pengaruh latihan *dumble extention* terhadap peningkatan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 1 Randangan

#### 5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam setiap individu haruslah menggunakan latihan yang efektif serta efisien.

- b. Kepada seluruh mahasiswa FIKK khususnya jurusan kepelatihan olahraga yang akan menghadapi ujian skripsi nanti, diharapkan agar dapat menjadikan skripsi ini sebagai referensi tambahan nanti.