

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, menunjukkan harga t hitung sebesar 4.30 dan t tabel sebesar 1,729. Ternyata harga t hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan Ho, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan tidak menerima Ho. “latihan *single leg stride jump* memiliki pengaruh terhadap ketepatan smash dalam permainan bola Volly siswa putra SMP N 1 Patilanggio”.

#### **5.2 Saran**

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

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *single leg stride jump* khususnya pada permainan bola Volly, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *single leg stride jump* mempunyai pengaruh terhadap ketepatan smash dalam permainan bola Volly siswa putra SMP N 1 Patilanggio
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam cabang 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.