

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Latihan *dumblle curl* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan servis atas dalam cabang olahraga bola voli pada siswa putra kelas X SMA N 1 Telaga. Hal ini ditunjang dengan data kuantitatif yang dapat dijelaskan sebagai berikut, data *pre-test* dan *post-test* ketepatan servis atas menunjukkan adanya perbedaan, dimana rata-rata data *post-test* ketepatan servis atas lebih besar dari rata-rata data *pre-test* ketepatan servis atas. Rata-rata data *pre-test* sebesar 2.72 dan rata-rata data *post-test* sebesar 3.88, sehingga terjadi peningkatan rata-rata ketepatan servis sebesar 1.16. peningkatan ini sangat signifikan karena dapat dilihat dari harga t hitung sebesar 5.37 dan t tabel sebesar 1,74. 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.

5.2 Saran

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

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Dumblle curl*, karena berdasarkan hasil penelitian ini, Latihan *Dumblle Curl* mempunyai pengaruh terhadap ketepatan servis atas dalam cabang olahraga bola Voli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Telaga.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, 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.