

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan Pengaruh Latihan *High Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa SMK Negeri 4 Gorontalo” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *High Box Jump* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan Kemampuan *Smash* Pada Siswa SMK Negeri 4 Gorontalo serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *High Box Jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kemampuan *Smash* dalam permainan bola voli.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil ketepatan pukulan *smash* bulutangkis merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan kemampuan *lay-up shoot* bola basket berasal dari data populasi yang homogen (sama).

#### 5.2 Saran

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

1. Bahwa peningkatan melakukan *Smash* olahraga bola voli harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan

2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga khususnya di bidang bola voli untuk dapat menerapkan latihan *High Box Jump* yang dapat menghasilkan *Smash* dalam permainan bola voli.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alimashar, Mohammad**, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat Perbukuan Pendidikan Nasional.
- Arikunto, Suharmi**, 2010 . *Presedur Penelitian*. Jakarta. Rineka
- Chu, Dalam I Wayan Matawidana**. 2013 : Pengaruh Latihan *Box Jump Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli.
- Hadjar Ibnu. Dalam I Wayan Matawidana** 2013 : Pengaruh Latihan *High Box Jump Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli.
- Giriwijoyo Dan Didik Safar**. 2012 : <http://eprints.ung.ac.id/2103/>
- M. Furkon H.** 2002. *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*.
- Cholil. Dalam I Wayan Matawidana** 2013: Instrumen Latihan *Smash*
- Nurhasan**, 2005 : <http://eprints.ung.ac.id/2103/>
- Sri Wahyuni**. 2010 : *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat
- Suhadi Sujarwo**. 2009. *Volley Ball For All*
- Bompa. Dalam I Wayan Matawidana**. 2013 : Pengaruh Latihan *Box Jump Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli.
- Wiarso Giri**. 2013 : Fisiologi Dan Olahraga.
- Mushari. Dalam I Wayan Matawidana. 2013** : Pengaruh Latihan *Box Jump Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli.