

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh terobservasi = 61,76. dari tabel nilai t atau t *tabel* pada alfa  $\alpha = 0.05$  : dk = n-1 (20-1=19) diperoleh harga t *tabel* = 1.729. Dengan demikian t *observasi* lebih besar dari pada t *tabel*, kriteria menyatakan bahwa tolak H<sub>0</sub> jika (t<sub>0</sub>) > (tt), oleh karena itu hipotesis alternative (H<sub>a</sub>) dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan Plyometrik terhadap Smash Gulung (salto) dalam permainan sepak takraw. Setelah dianalisis menunjukkan harga t = 61,76 Dan t *tabel* sebesar 1.729 dengan demikian harga t hitung lebih besar dari pada harga t *tabel* atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H<sub>0</sub>.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

Dalam meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam olahraga sepak takraw, maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari berbagai pihak seperti pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang diperlukan dalam kegiatan latihan.

1. Peran berbagai pihak khususnya di kalangan mahasiswa, agar dapat meningkatkan bakat dan prestasi yang sudah didapatkan. Peran seorang pelatih sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan porsi latihan serta motivasi untuk berlatih.
2. Untuk meningkatkan prestasi dibutuhkan kerja keras dan latihan yang teratur, terukur dan terarah sesuai dengan porsi latihannya masing-masing.

