

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes awal  $X_1$ , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 26,22, nilai varians 10,771, dan nilai standar deviasi 3,28. Sedangkan pada hasil penelitian tes akhir  $X_2$ , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 32,33, nilai varians 10,941, dan nilai standar deviasi 3,30. Adapun nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir yaitu 6,11. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel peningkatan passing bawah menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 7,5246, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh  $t_{tabel}$  1,740. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh pelatihan *dumbbell curl* terhadap peningkatan *passing* bawah pada permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Suwawa dapat diterima dan terjawab.

Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan *dumbbell curl* yang diberikan pada siswa maka akan memberikan dampak terhadap hasil peningkatan kemampuan siswa dalam cabang olahraga.

#### 5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada

setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik di tingkat sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.

2. Kepada pihak Diknas diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di sekolah maupun di luar jam sekolah, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.
3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya peningkatan passing bawah, maka sangat efektif diterapkan pelatihan dumbbell curl.
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan dumbbell curl berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.