

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes awal  $X_1$ , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 4,61, nilai varians 1,0751, dan nilai standar deviasi 1,03. Sedangkan pada hasil penelitian tes akhir  $X_2$ , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 6,22, nilai varians 0,7712, dan nilai standar deviasi 0,88. Adapun nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir yaitu 1,61. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel ketepatan smash menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 11,5, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh  $t_{tabel}$  1,740. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan modifikasi *Cable French press* terhadap ketepatan smash dalam permainan bolavoli pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kabila dapat diterima dan terjawab.

Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan modifikasi *Cable French Press* 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. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya ketepatan smash, maka sangat efektif diterapkan latihan modifikasi *cable French press*.

2. Pemberian motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik di tingkat sekolah maupun daerah sangat diharapkan, guna membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
3. Penyediaan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di sekolah maupun di luar jam sekolah, merupakan hal yang menjadi penunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga. Hal ini diharapkan dapat dilaksanakan oleh pihak sekolah maupun pihak Dinas pendidikan.

Perencanaan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk- bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan modifikasi *Cable French Press* berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya. Diperlukan pengawasan agar dapat memperkecil tingkat resiko cedera.