

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

.Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Latihan *Box Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *smash* dalam cabang olahraga bola voli pada siswa putra kelas XI SMA N 1 Telaga. program latihan *box jump* yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dengan volume latihan 3 – 6 set , dan jumlah pengulangan atau repetisi sebanyak 4 – 8 repetisi serta waktu istirahat 1 – 2 menit dapat meningkatkan atau memberikan pengaruh terhadap ketepatan *smash* pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga.

Hal ini ditunjang dengan data kuantitatif yang dapat dijelaskan sebagai berikut, data *pre-test* dan *post-test* ketepatan *smash* menunjukkan adanya perbedaan, dimana rata-rata data *post-test* ketepatan *smash* lebih besar dari rata-rata data *pre-test* ketepatan *smash*. Rata-rata data *pre-test* sebesar 6.8 dan rata-rata data *post-test* sebesar 8.2, sehingga terjadi peningkatan rata-rata ketepatan *smash* sebesar 1.4. peningkatan ini sangat signifikan karena dapat dilihat dari harga t hitung sebesar 9.991 dan t tabel sebesar 1,729. 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 *Box jump* khususnya pada permainan bola Volly, karena berdasarkan hasil penelitian ini, Latihan *Box Jump* memiliki pengaruh terhadap ketepatan *smash* dalam cabang olahraga bola volli pada siswa SMA N 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.