

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Setelah dilakukannya penelitian dan berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan kemampuan smash bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra MA Miftahul Ulum Ngemplak. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata pada tes awal (*pre-test*) sebesar 5,6000 dan hasil rata-rata pada tes akhir (*post-test*) sebesar 8,3000. Maka dapat disimpulkan terjadi peningkatan rata-rata sebesar 2,7000. Serta berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai *t*-hitung sebesar -6,021 dan *t*-tabel 2,26216 (  $-6,021 \geq 2,26216$  ). Jadi  $H_0$  Kedua rata-rata populasi adalah identik (sama/tidak berbeda secara nyata) ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan, bahwa terdapat perbedaan signifikan setelah perlakuan latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan smash bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra MA Miftahul Ulum Ngemplak.
2. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *knee side hop* dapat meningkatkan kemampuan smash bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra MA Miftahul Ulum Ngemplak. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata pada tes awal (*pre-test*) sebesar 5,6000 dan hasil rata-rata pada tes akhir (*post-test*) sebesar 8,8000. Maka dapat disimpulkan terjadi peningkatan rat

rata sebesar 3,2000. Serta berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar -7,236 dan t-tabel 2,26216 (  $-7,236 \geq 2,26216$  ). Jadi  $H_0$  Kedua rata-rata populasi adalah identik (sama/tidak berbeda secara nyata) ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan, bahwa terdapat perbedaan signifikan setelah perlakuan latihan *side hop* terhadap kemampuan smash bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra MA Miftahul Ulum Ngemplak.

3. Berdasarkan hasil uji beda pada *post-test* antara kelompok eksperimen 1 dengan kelompok eksperimen 2 diperoleh hasil sebagai berikut: peningkatan kelompok *knee tuck jump* sebesar 2,7000 dan kelompok *side hop* sebesar 3,2000. Ini menunjukkan bahwa peningkatan dengan menggunakan latihan *side hop* lebih baik daripada menggunakan latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan kemampuan smash bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra MA Miftahul Ulum Ngemplak. Serta dari hasil perhitungan statistik, diperoleh hasil sebagai berikut hitung  $\leq$  t-tabel ( $-3,000 \leq 2,26212$ ), karena nilai probabilitasnya atau Sig. (2-tailed)  $\geq 0,05$  ( $0,015 \geq 0,05$ ). Sehingga hipotesis yang digunakan adalah Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa kedua rata-rata populasi adalah tidak identik (berbeda secara nyata) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan smash bolavoli dengan menggunakan latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra MA Miftahul Ulum Ngemplak. Kesimpulannya adalah bahwa hipotesis ke tiga yang menyatakan tidak adanya perbedaan kemampuan smash bolavoli

menggunakan latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra MA Miftahul Ulum Ngemplak di tolak. Sebaliknya, Hipotesis alternatif yang menyatakan ada perbedaan latihan dengan menggunakan latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra MA Miftahul Ulum Ngemplak.

## 5.2. Implikasi

1. Adanya motivasi dan semangat para siswa untuk mengikuti latihan-latihan menggunakan latihan *knee tuck jump* dan *side hop* untuk peningkatan kemampuan smash bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra MA Miftahul Ulum Ngemplak.
2. Adanya inovasi dan kreativitas dari guru untuk memilih dan menyusun variasi permainan dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan atlet guna mencapai prestasi yang membanggakan. Seperti menerapkan latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* untuk meningkatkan kemampuan smash bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra MA Miftahul Ulum Ngemplak.
3. Bisa dijadikan sebagai pengetahuan ataupun catatan yang bermanfaat bagi masyarakat dan MA Miftahul Ulum Ngemplak mengenai kemampuan smash bolavoli siswa ekstrakurikuler putra sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop*.

### 5.3. Saran

Saran yang dapat disusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih bolavoli, hendaknya memperhatikan kemampuan smash bolavoli atlet bola karena akan mempengaruhi kemampuan bermain bolavoli atlet.
2. Bagi atlet bolavoli agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan smash bolavoli atlet.
3. Pelatih harus mampu mengkondisikan para atlet pada saat berjalannya proses latihan.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

