BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang telah diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan variasi push up dan latihan variasi passing atas terhadap kemampuan passing atas bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan variasi push up dan latihan variasi passing atas dapat meningkatkan kemampuan passing atas bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. kesimpulan di dukung hasil uji-t untuk putra yaitu di peroleh nilai T_{hitung} 10,49 nilai T_{tabel} 1,77093 sedangkan uji-t untuk putri yaitu di peroleh nilai T_{hitung} sebesar 3,5141 dan T_{tabel} 1,83311. Maka hal ini berarti hipotesis penelitian di terima tingkat kepercayaan 95%.

5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang di dapatkan dalam penelitian ini maka dapat di kemukakan saran –saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan kemampuan passing atas sebaiknya diberikan latihan yang terprogram
2. Di harapkan untuk penelitian yang akan datang agar dapat menggunakan sampel yang lebih banyak.
3. Untuk selanjutnya di harapkan kepada para peneliti agar dapat kiranya melihat factor-faktor lain yang belum di perhatikan