

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh besarnya perubahan pada siswa putra SMA Negeri 3 Kerinci ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata saat *pretest* yaitu 7,17 poin dan rata-rata *post test* 15,58 poin. Kesimpulan didukung dengan hasil signifikan yaitu  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan dibuktikan  $t_{hitung}$  dan nilai presentil dari tabel distribusi  $t$ , untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan (d.b) = (  $n-1 = 11$  diperoleh  $t_{hitung}$  (14,51724 )  $> t_{tabel}$  (1,78229) hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%.

#### **5.2. Saran**

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagaiberikut :

1. Demi mendapatkan hasil Ketepatan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli yang optimal sebaiknya diberikan latihan yang lebih terprogram.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program Latihan Variasi Bola Gantung yang lebih variatif, lebih jelas dan terprogram.

3. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa berbagi kepada orang yang belum mengetahui metode latihan untuk meningkatkan hasil Ketepatan *Smash* dalam cabang olahraga bola voli.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian selanjutnya.