

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan memukul bola digantung dapat meningkatkan ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bolavoli SDN Citaman Ciomas. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan hasil hipotesis yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$) dan analisis yang digunakan adalah uji t maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan smash pada yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola volley dengan latihan memukul bola digantung lebih baik daripada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola volley dengan latihan biasa.

Latihan memukul bola yang digantung dilakukan untuk meningkatkan ketepatan *smash*. Bola digantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan menggunakan bolavoli pada ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain. Latihan memukul bola digantung secara mekanik mampu mengembangkan kecepatan dan ketepatan memukul bola.

B. Implikasi dan saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada: Guru berperan penting dalam mengontrol dan mengamati perkembangan anak didiknya pada saat latihan, salah satunya dalam upaya meningkatkan ketepatan *smash* siswa dengan terlebih dahulu melakukan latihan memukul bola yang digantung. Karena latihan bola yang digantung mampu memberikan efek yang bagus terhadap ketepatan *smash* bolavoli.

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Guru, diharapkan memberikan latihan memukul bola yang digantung sesuai dengan kebutuhan supaya siswa memiliki ketepatan *smash* yang baik.
2. Bagi siswa diharapkan melakukan latihan *smash* atau olahraga sendiri dengan mengikuti kegiatan di luar jam seperti ekstrakurikuler bolavoli.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian ketepatan *smash* bolavoli dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.