

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Pengaruh pemberian *Core Stability* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur sebagaimana telah dianalisis dengan perhitungan nilai rata-rata terdapat peningkatan dari tes awal (*pretest*) dengan rata-rata 38,31 meningkat pada tes akhir (*posttest*) menjadi 40.94. Selanjutnya uji hipotesis (Uji-t) menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikan (Sig. 2-tailed) $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini diperkuat dengan t_{tabel} peneliti menggunakan tabel distribusi t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (Uji dua arah) $\alpha/2 = 0.025$, dan $db = n - 1 = 16 - 1 = 15$ sehingga $t_{0,025} = 2.131$, maka diperoleh $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ atau $21.000 > 2.131$. Dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *Core Stability* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai siswa bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Siswa Bola Voli, gar berlatih dengan giat dan sungguh-sungguh, khususnya dalam melaksanakan latihan *core stability*, karena latihan tersebut dapat

membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli.

b. Bagi Pelatih, diharapkan memberikan metode latihan yang efektif, efisien, dan menyenangkan, khususnya latihan core stability untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa bola voli.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya, Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan diharapkan menambahkan variabel lain selain variabel yang diteliti, sehingga penelitian tentang kekuatan otot tungkai dapat dikaji lebih luas lagi.