

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan latihan *push up* bervariasi diperoleh nilai rata-rata keterampilan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan diperoleh sebesar 26 dan tergolong dalam kategori cukup baik kemudian naik menjadi 35 setelah diberikan latihan *push up* bervariasi keterampilan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan.

Uji hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap keterampilan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan dengan nilai t_{hitung} sebesar $6,207 > t_{tabel} 1,746$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel latihan *push up* bervariasi berhubungan dengan variabel kemampuan *passing* atas bola voli. Hal ini diperkuat dengan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($38,528 > 3,63$) yang berarti H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat latihan *push up* bervariasi berpengaruh terhadap keterampilan *passing* atas pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 1 Bakongan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran terkait dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai keterampilan *passing* atas yang kurang baik, supaya bisa meningkatkan kemampuannya dengan cara berlatih salah satunya dengan latihan *push up* yang lebih bervariasi agar tidak jenuh.
2. Bagi pelatih agar selalu memperhatikan kemampuan dan keterampilan siswa dalam olahraga bola voli dengan memberikan pembelajaran dengan berbagai metode latihan yang efektif, dan kreatif dengan harapan pemain mempunyai keterampilan *passing* atas yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga keterampilan *passing* atas dapat teridentifikasi lebih luas lagi. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan metode latihan yang berbeda sehingga metode latihan yang berpengaruh terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli dapat teridentifikasi lebih luas.