

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMA Negeri 1 Kutapanjang diperoleh nilai koefisien kolerasi sebesar 0,792 yang berada pada kategori Kuat dan diperoleh nilai t_{hitung} latihan target terhadap kemampuan smash bola voly sebesar 17,85, sedangkan t_{tabel} dengan derajat kebebasan 12-2 ($dk = 10$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,70. Hal ini berarti nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} atau $17,85 \geq 1,70$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima yaitu: “Terdapat hubungan yang signifikan antara latihan target terhadap kemampuan smash pada siswa SMA Negeri 1 Kutapanjang”.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa untuk dapat meningkatkan Latihan target lengan dengan cara berlatih dengan tekun, sehingga dapat meningkatkan kemampuan smash bola voly.
2. Bagi guru/pelatih untuk dapat memberikan bentuk latihan yang memaksimalkan unsur-unsur yang dapat meningkatkan kemampuan smash bola voly.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kemampuan smash dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.