

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pembahasan yang terkandung dalam Bab V ini berdasarkan pada latar belakang masalah, serta hasil penelitian yang telah diuraikan dalam Bab sebelumnya. Dalam Bab ini disajikan tentang : A kesimpulan dan B saran. Adapun masing-masing bahasan tersebut diuraikan sebagai berikut

A. Kesimpulan

Berdasarkan tabel 4.4, terlihat bahwa $t_{hitung} = 4,782 > t_{tabel} 1,83_{(0,05;9)}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *vertical jump pre-test* dan *post-test skipping* pada pemain tim putra bolavoli SMPN 1 Ambunten. Dengan kata lain bahwa terjadi peningkatan *vertical jump* pada pemain tim putra bolavoli SMPN 1 Ambunten setelah mengikuti latihan *skipping* selama 2 bulan. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, diketahui rata-rata *vertical jump* pada pemain tim putra bolavoli SMPN 1 Ambunten untuk latihan *skipping pre-test* ($X_{1.1}$) 33,37 dan standar deviasi sebesar 4,06. Sedangkan *post-test* ($X_{1.2}$) diperoleh rata-rata sebesar 35,12 dan standar deviasi sebesar 4,389. Dan data *vertical jump kontrol* ($X_{2.1}$) sebesar 28 dan standar deviasi sebesar 3,54. Sedangkan *post-test* ($X_{2.2}$) diperoleh rata-rata 28,625 dan standar deviasi sebesar 3,06. Untuk selisih (d) pada *pre-test* ($X_{1.1}$) dan *post-test* ($X_{1.2}$) *vertical jump skipping* diperoleh rata-rata sebesar 1,75 sehingga diketahui peningkatan *Vertical Jump* meningkat sebesar 5,24 % setelah diberi perlakuan latihan *skipping* yang dilakukan dalam jangka waktu 2 bulan.

B. Saran

1. Sesuai dengan hasil penelitian, maka metode latihan *skipping* baik untuk dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan *vertical jump*.
2. Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak dalam memerlukan penelitian selanjutnya perlu diperhatikan kelemahan-kelemahan peneliti sebelumnya.
3. Menyangkut keterbatasan peneliti, maka peneliti yang serupa disarankan memperbanyak sampel penelitian agar hasilnya lebih signifikan.

