

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berisikan data-data tentang Perbandingan Latihan Lari Gawang Dan Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PSM Randublatung. Tujuan dari penelitian ini adalah mencari tahu apakah ada pengaruh latihan *drill* dan lari gawang terhadap ketepatan smash pada ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung. Data yang diperoleh selama melakukan penelitian diolah menggunakan rumus statistic sehingga hasilnya mampu menjawab rumusan masalah dan dapat dirangkum menjadi suatu kesimpulan penelitian. Simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 5.1.1 Terhadap pengaruh signifikan metode latihan *drill* terhadap ketepatan smash pada atlet ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung dengan nilai rata-rata *pretest* Eksperimen 7.46 dan *posttest* Eksperimen yang memiliki nilai rata-rata 1.50, jadi rata-rata dengan selisih *pretes* dan *posttest* kelompok eksperimen adalah 5,96
- 5.1.2 Terdapat pengaruh signifikan metode lari gawang terhadap ketepatan smash pada atlet ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung dengan nilai rata-rata *pretest* kontrol 8.00 dan *posttest* kontrol yang memiliki nilai rata-rata 0.00, jadi rata-rata dengan selisih *pretes* dan *posttest* kelompok kontrol adalah 8.00.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan smash pada atlet ekstrakurikuler bolavoli SMK PSM Randublatung dengan nilai rata-rata hasil *posttest mean rank* untuk kelas eksperimen adalah sebesar 21.63, sementara untuk kelas kontrol adalah sebesar 9.37. Dengan demikian secara deskriptif statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil tes antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan di antaranya adalah sebagai berikut :

5.2.1. Bagi siswa

Setelah mengetahui smash pada diri siswa itu sendiri diharapkan agar para siswa dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya tersebut dengan banyak olahraga baik olahraga voli maupun olahraga lainnya.

5.2.2. Bagi guru

Setelah mengetahui kemampuan smash yang dimiliki setiap siswa diharapkan data yang diperoleh dapat di manfaatkan dalam merancang dan mampu mengembangkan setiap program pembelajaran yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh siswa.

5.2.3. Bagi sekolah

Peneliti telah mengidentifikasi Perbandingan Latihan Lari Gawang Dan Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PSM Randublatung. Sehingga data-data dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang suatu kurikulum dan materi serta sebagai acuan untuk meningkatkan fasilitas yang mendukung perkembangan Smash siswa SMK PSM Randublatung.