

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan yaitu

1. Ada pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil servis atas yang signifikan pada ekstrakurikuler bolavoli di Madrasah Aliyah Al- AMAN Cimanggu Kabupaten Sukabumi, maka hasilnya ini bisa dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh ketika tes awal kelompok *push-up* adalah 13,70 dengan simpangan baku 6,25. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 1,83 dengan simpangan baku 7,80. Dan hasil gain skor menunjukkan nilai rata-rata 4,60 dengan simpangan baku 2,12. Maka dapat disimpulkan adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan hasil hipotesis dapat disimpulkan pula bahwa  $t_{hitung} (5,40) > t_{tabel} (1,734)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *push-up* terhadap hasil servis atas di ekstrakurikuler bolavoli di Madrasah Aliyah Al- AMAN Cimanggu.
2. Ada pengaruh latihan *pull-up* yang signifikan, maka hasilnya dapat dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh ketika tes awal kelompok *pull-up* adalah 13,40 dengan simpangan baku 6,15. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 16,40 dengan simpangan baku 6,79. Dan hasil gain skor menunjukkan nilai rata-rata 3,0 dengan simpangan baku 1,56. Maka dapat disimpulkan adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan hasil hipotesis dapat disimpulkan pula bahwa  $t_{hitung} (3,51) > t_{tabel} (1,734)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *pull-up* terhadap hasil servis atas di ekstrakurikuler bolavoli di Madrasah Aliyah Al- AMAN Cimanggu.

3. Latihan *push-up* lebih berpengaruh signifikan dari latihan *pull-up*. Dibuktikan dari nilai rata-rata, nilai yang diperoleh ketika tes awal *push-up* dan *pull-up* adalah 13,60 dengan simpangan baku 6,09. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 17,40 dengan simpangan baku 7,14. Dan hasil gain skore menunjukkan nilai rata-rata 3,80 dengan simpangan baku 1,88. Maka dapat disimpulkan adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan hasil hipotesis dapat disimpulkan pula bahwa  $t_{hitung} (6,53) > t_{tabel} (1,685)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *push-up* dan *pull-up* terhadap hasil servis atas di ekstrakurikuler bolavoli di Madrasah Aliyah Al- AMAN Cimanggu.

## **B.Saran**

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

1. Bagi Madrasah Aliyah Madrasah Aliyah AL-Aman Cimanggu Kabupaten Sukabumi, diharapkan dengan adanya penelitian ini, menjadikan tolak ukur untuk sekolah sendiri, untuk berperan lebih aktif lagi dan lebih dikembangkan ekstrakurikuler yang terdapat di sekolah, sebagai media bakat minat peserta didik.
2. Bagi siswa khususnya peserta ekstrakurikuler bola voli Madrasah Aliyah AL-Aman Cimanggu Kabupaten Sukabumi diharapkan dengan adanya penelitian ini menjadi tolak ukur dan yang masih mempunyai kemampuan servis yang rendah, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan *push-up* dan *pull-up*.
3. Bagi pelatih diharapkan agar tidak melupakan latihan ini yang sangat membantu sekali dalam upaya meningkatkan hasil servis atas.
4. Bagi mahasiswa lain atau pembaca bisa di jadikan bahan acuan sebuah penelitian.

5. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda dan semoga dapat memberikan manfaat bagi orang lain dan bagi peneliti.