

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan *Plyometric Hurdle Hopping* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *Jump Service* pada siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMAN 1 Muaragembong dengan dari hasil uji t menunjukan t hitung sebesar $-20,848 >$ dari t tabel df 17 maka apabila t hitung $>$ t tabel maka hipotesis alternatif diterima.

B. Saran - Saran

Sehubung dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk Guru SMAN 1 Muaragembong perlu memberikan perhatian dalam proses latihan agar siswa dapat termotivasi dan sebagai referensi dalam melatih *Jump Service* siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMAN 1 Muaragembong.
2. Untuk memperoleh hasil latihan yang baik para siswa dapat meningkatkan kemampuan, teknik dan taktik *Jump Service* dengan baik agar Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Muaragembong bisa terus berkembang dan maju.
3. Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang

serupa dengan menggunakan metode lainnya agar keberhasilan sesuai dengan yang diharapkan.