

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil uji penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *square* mempunyai pengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan. Hal ini dibuktikan dari hasil uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis data. Penelitian ini memperoleh hasil nilai rata-rata kemampuan daya tahan siswa pada tes akhir (*post-test*) adalah 35.59, maka nilai ini meningkat sebesar 2.81 dari hasil tes sebelumnya (*pre-test*) yang nilai rata-ratanya adalah 32.78. Kemudian, hasil dari uji hipotesis menunjukkan hasil $T \text{ Hitung } (9.86) > T \text{ Tabel } (2.09)$.

B. SARAN

Peneliti menyampaikan beberapa saran yang dapat dilakukan untuk kedepannya. Adapun saran dari peneliti, yaitu:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler, disarankan untuk meneruskan program latihan ini agar siswa terbiasa, sehingga kemampuan daya tahan tubuhnya terus meningkat.
2. Bagi pemain, diharapkan dapat melakukan latihan *square* ini secara rutin dan terjadwal agar latihan ini tidak hanya dilakukan saat penelitian berlangsung.