

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Three Corner Drill* latihan *three corner drill* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTS Al-Islamiyah tajur halang. Hasil uji hipotesis menunjukan nilai T hitung sebesar 13,983 jika dibandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan $dk = n-1 = 15-1 = 14$ pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan T tabel 2,145. Dari hasil analisis data, ditemukan bahwa setelah melakukan latihan *three corner drill*, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli. Berdasarkan analisis, nilai rata-rata *pre-test* sebesar 12,25 dan menurun menjadi 10,48 pada *post-test* setelah latihan *three corner drill*, dengan selisih peningkatan sebesar 1,77.

Dengan demikian, rumusan masalah penelitian yang menyatakan “apakah terdapat pengaruh latihan *Three Corner Drill* dalam meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTS Al-Islamiyah Tajur Halang” telah terjawab, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kelincahan.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak terkait:

1. Disarankan untuk menjadikan Three Corner Drill sebagai bagian dari program latihan rutin, khususnya pada sesi peningkatan kelincahan, karena latihan ini terbukti efektif dan sesuai dengan kemampuan fisik peserta usia SMP.
2. Peserta diharapkan dapat mengikuti latihan secara disiplin dan konsisten agar adaptasi fisik dapat berkembang lebih optimal. Penerapan latihan tambahan secara mandiri juga dianjurkan untuk mempercepat peningkatan performa.
3. Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan berupa fasilitas latihan yang memadai serta menyediakan waktu latihan yang terstruktur, sehingga pembinaan ekstrakurikuler dapat berjalan lebih efektif dan menghasilkan prestasi yang lebih baik.
4. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen dan berfokus pada satu metode latihan. Peneliti berikutnya disarankan untuk membandingkan beberapa metode latihan kelincahan atau menggunakan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian Dapat lebih komprehensif dan generalisasi lebih kuat