

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada penelitian ini, simpulan dari latihan loncat yang dikemas dalam bentuk permainan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis dan fakta yang terjadi dilapangan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan yang dikemas dalam bentuk permainan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pengolahan data menggunakan uji statistik paired sampel t test bahwa nilai *sig (2-tailed)* lebih kecil dari pada nilai yang telah ditentukan, maka bisa dikatakan H_0 diterima. Dengan demikian hasil penjabaran tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan loncat yang dikemas dalam bentuk permainan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli.
2. Dari hasil analisis dan fakta yang terjadi dilapangan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat besaran pengaruh yang cukup tinggi latihan loncat yang dikemas dalam bentuk permainan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli. Hal itu dibuktikan juga dengan uji yang telah dilaksanakan, tingkat keberpengaruhan yang dilihat dari nilai pada tabel R square yang merupakan hasil dari uji regresi linier.

5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan dan pembahasan, implikasi dari penelitian ini adalah:

- 5.2.1 Latihan loncat dalam bentuk permainan dapat membantu guru maupun pelatih ekstrakurikuler bola voli dalam memberikan metode latihan untuk siswa atau anak.
- 5.2.2 Latihan loncat yang dikemas dalam bentuk permainan dapat dikembangkan dan digunakan oleh guru penjas, pelatih ekstrakurikuler maupun mahasiswa untuk diterapkan dalam masa latihan atau pembelajaran bola voli.
- 5.2.3 Latihan loncat yang dikemas dalam bentuk permainan ini dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa pejas yang ingin melakukan penelitian serupa.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan dan pembahasan, rekomendasi dari penelitian ini adalah:

- 5.3.1 Bagi guru sebagai ahli dalam pembelajaran, dapat memberikan metode latihan yang beragam salah satunya dalam bentuk permainan sesuai dengan kebutuhan, materi dan tujuan pembelajaran.
- 5.3.2 Bagi pelatih ekstrakurikuler bola voli, dapat mengembangkan metode-metode latihan serupa untuk meningkatkan kemampuan yang dibutuhkan oleh atlet.
- 5.3.3 Bagi pihak sekolah sebaiknya lebih banyak memberikan dukungan kepada guru dan ekstrakurikuler seperti fasilitas yang akan mendukung metode latihan yang akan dilakukan oleh guru maupun pelatih.
- 5.3.4 Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya khususnya pada bidang bola voli. Mengingat penelitian ini masih terdapat kekurangan, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan referensi, metode dan hasil yang lebih baik.