

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *jump box* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Pencawan Medan Tahun 2016.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Pencawan Medan Tahun 2016.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *jump box* dan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Pencawan Medan Tahun 2016.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan atlet, kepada pelatih ekstrakurikuler bolavoli SMK Pencawan Medan supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi bolavoli SMK Pencawan agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan kemampuan atlet dalam cabang olahraga bolavoli.