

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *smash* menggunakan awalan melewati net memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 4 Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2014/2015.
2. Latihan *smash* bola digantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 4 Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2014/2015.
3. Latihan *smash* menggunakan awalan melewati net tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *smash* bola digantung terhadap peningkatan hasil *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 4 Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2014/2015.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Agar pelatih memberikan latihan *smash* menggunakan awalan melewati net dan latihan *smash* bola digantung karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan hasil *smash* pada permainan bola voli.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.

3. Untuk para peneliti disarankan untuk menerapkan latihan *smash* menggunakan awalan melewati net dan latihan *smash* bola digantung untuk meningkatkan hasil *smash* dalam permainan bola voli.
4. Kepada pelatih atau guru olahraga disekolah agar memperhatikan bentuk latihan lain yang sesuai dengan peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.