

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *smash* Bola Voli Atlet Junior Putri *Club Embrio* Jabar tahun 2012.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *medicine ball over head throw* terhadap hasil *smash* Bola Voli Atlet Junior Putri *Club Embrio* Jabar tahun 2012.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *knee tuck jump* dan latihan *medicine ball over head throw* terhadap hasil *smash* Bola Voli Atlet Junior Putri *Club Embrio* Jabar tahun 2012.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.

2. Untuk meningkatkan prestasi atlet pemula untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.
3. Kepada pelatih dan guru olahraga agar memberikan latihan *knee tuck jump* dan latihan *medicine ball over head throw* kepada atlet yang sudah berlatih diatas 1 tahun untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam bermain bola voli
4. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam permainan bola voli agar bisa meningkatkan prestasi.

