

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bermain bola voli mini mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa putri kelas VII SMP Swasta Al Maksum Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013.

#### **B. SARAN**

1. Kepada para guru pendidikan jasmani siswa putri kelas VII SMP Swasta Al Maksum Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013 diharapkan dapat menerapkan pelaksanaan bermain bola voli mini di sekolah.
2. Kepada para siswa putri kelas VII SMP Swasta Al Maksum Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013 diharapkan dapat melaksanakan gerakan-gerakan bermain bola voli mini dengan benar agar di peroleh manfaat terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka.
3. Kepada para pembaca yang tertarik dengan bermain bola voli mini dapat menambah wawasan dalam mengembangkan pengetahuan mengenai pengaruh bola voli mini terhadap tingkat kebugaran jasmani.