

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan Memantul dan *Spike* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli pada *Atlet Pelajar Putra Kabupaten Paluta Tahun 2015*
2. Latihan *Spike* Dari Umpan Ke Belakang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli pada *Atlet Pelajar Putra Kabupaten Paluta Tahun 2015*
3. Latihan Memantul dan *Spike* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Spike* Dari Umpan Ke Belakang terhadap peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli pada *Atlet Pelajar Putra Kabupaten Paluta Tahun 2015*.

B. Saran

Sesuai dengan harapan peneliti yang pada penelitian ini membandingkan antara dua bentuk latihan yang berbeda namun mempunyai tujuan yang sama, yaitu meningkatkan hasil *smash* dalam permainan bola voli dan telah diperoleh hasilnya. Namun demikian penelitian kali ini belum memperoleh hasil yang memuaskan dan belum mencapai kata sempurna. Peneliti berharap setelah penelitian ini, peneliti yang berikutnya mempertimbangkan beberapa hal, yaitu :

1. Untuk lebih memantapkan penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama, agar meneliti sampel yang berbeda dengan populasi yang lebih banyak.
2. Kepada para pelatih, pelatih *atlet* pelajar Paluta khususnya dan calon-calon pelatih agar memperhatikan, dan mempelajari bentuk-bentuk latihan yang lain yang sesuai dan dapat meningkatkan prestasi *atlet*.
3. Kepada para pelatih dan calon pelatih agar memperhatikan program latihan yang diberikan kepada para *atlet* nya.
4. Kepada para pelatih dan calon pelatih agar senantiasa mempersiapkan variasi-variasi latihan yang lebih baru dan bermanfaat untuk para *atlet* untuk menghindari kejenuhan para *atlet*.
5. Untuk memperoleh latihan yang maksimal para pelatih harus memperhatikan kondisi fisik *atlet* dan kedisiplinan *atlet*.