

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 latihan *pullover pass* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2016.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *combination bounding with vertical jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2016.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan hasil *smash* bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2016.
4. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *pullover pass* dan *combination bounding with vertical jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2016.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan siswa, kepada pelatih ekstrakurikuler SMA Negeri 1 supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi siswa SMA Negeri 1 kisaran ekstrakurikuler bola voli, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan siswa.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga atletik khususnya bola voli.