

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik regresi ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* terhadap hasil *smash* pada atlet putri klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* terhadap hasil *smash* pada atlet putri klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* dan latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* secara bersama-sama terhadap hasil *smash* pada atlet putri klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat kontribusi dari latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* dan latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* terhadap hasil *smash* pada atlet putri klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* dan latihan *Medicine Ball Forward*

Overhead Throw terhadap hasil *smash* bola voli diharapkan kepada pelatih khususnya agar meningkatkan kemampuan *smash* bola voli dengan latihan ini agar kemampuan tersebut semakin baik.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dan juga atlet di klub olahraga.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

