

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Hipotesis pertama “Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *overhead throw* terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015”.
2. Hipotesis kedua “Tidak terdapat kontribusi latihan *depth jump leap* terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015”.
3. Hipotesis ketiga “Tidak terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan *overhead throw* dan *depth jump leap* secara bersama-sama terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA Darmawangsa Medan TA. 2014/2015”.

#### B. Saran

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan siswa, kepada pelatih siswa ekstrakurikuler SMA Darmawangsa Medan supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi siswa ekstrakurikuler SMA Darmawangsa Medan, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.
3. Kepada pelatih olahraga agar memberikan variasi-variasi latihan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.