

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 *dumbell split jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri Klub Bola Voli Gaperta-Medan Tahun 2017.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *dumbell overhead triceps* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri Klub Bola Voli Gaperta-Medan Tahun 2017.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan serta simultan dari latihan *dumbell split jump* dan latihan *dumbell overhead triceps* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri Klub Bola Voli Gaperta- Medan Tahun 2017.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat kontribusi dari latihan *dumbell split jump* dan latihan *dumbell overhead triceps* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri Klub Bola Voli Gaperta-Medan Tahun 2017 maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari latihan *dumbell split jump* dan latihan *dumbell overhead triceps* terhadap hasil *smash* bola voli sepakbola diharapkan kepada pelatih, instruktur bola

voli dan juga guru- guru olahraga dapat menggunakan bentuk latihan ini untuk meningkatkan kemampuan *smash* bola voli atletnya.

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.