

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

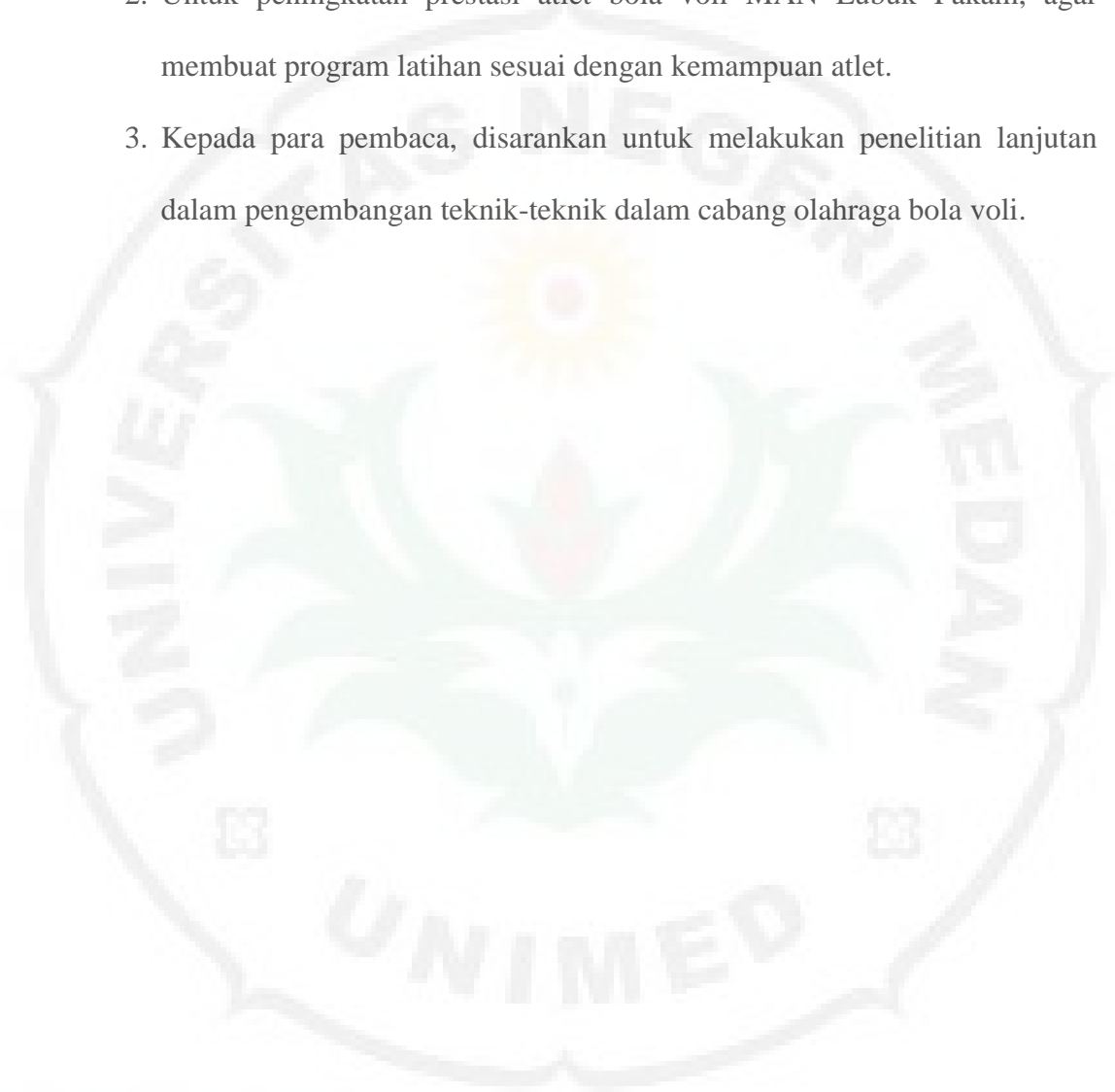
1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan otot tungkai terhadap hasil servis bola voli pada siswa ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam Tahun 2017.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan otot lengan terhadap hasil servis bola voli pada siswa ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam Tahun 2017.
3. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan otot tungkai dan latihan otot lengan terhadap hasil servis bola voli pada siswa ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam Tahun 2017.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan atlet, kepada pelatih bola voli supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.

2. Untuk peningkatan prestasi atlet bola voli MAN Lubuk Pakam, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga bola voli.



THE
Character Building
UNIVERSITY