

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *depth jump* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan Tahun 2017.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan Tahun 2017.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *straddle jump to camel landing* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan Tahun 2017.
4. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *dept jump* latihan *decline push-up* Dan latihan *straddle jump to camel landing* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan Tahun 2017.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Diharapkan kepada atlet untuk terus melatih dirinya dan mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan baik.

2. Untuk meningkatkan prestasi pemain pemula, untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.
3. Kepada pelatih agar memberikan latihan *dept jump*, *decline push-up* dan *straddle jump to camel landing* dengan variasi-variasi agar tidak membosankan sehingga latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan dalam meningkatkan kemampuan bermain bola voli.
4. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam permainan bola voli agar bisa meningkatkan prestasi Indonesia ditingkat Nasional maupun Internasional.