

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 *depth jumps* terhadap hasil *smash* bola voli putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Medicine Ball slam* terhadap hasil *smash* bola voli putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *depth jumps* dan latihan *Medicine Ball slam* terhadap hasil *smash* bola voli putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat kontribusi dari latihan *depth jumps* dan latihan *Medicine Ball slam* terhadap hasil *smash* bola voli putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *depth jumps* dan latihan *Medicine Ball slam* terhadap hasil *smash*

bola voli diharapkan kepada pelatih khususnya agar lebih 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 latihan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dalam cabang olahraga bola voli.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
5. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga bola voli.