

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Ketepatan Hasil *Smash* Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Push-Up* Terhadap Ketepatan Hasil *Smash* Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.
3. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Straddle Jump To Camel Landing* Terhadap Ketepatan Hasil *Smash* Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.
4. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *Knee Tuck Jump*, latihan *Push-Up* dan latihan *Straddle Jump To Camel Landing* Terhadap Ketepatan Hasil *Smash* Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan pemain kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.
2. Untuk meningkatkan prestasi pemain pemula, pelatih harus memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berprestasi.
3. Kepada pelatih olahraga agar memberikan latihan *Knee Tuck Jump*, latihan *Push-Up*, dan latihan *Straddle Jump To Camel Landing* kepada pemain untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam bermain bola voli.
4. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam permainan bola voli agar bisa meningkatkan prestasi Indonesia di tingkat Nasional maupun Internasional.