

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi latihan *medicine ball wall scoop toss* terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas – X di SMA Negeri I Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012 sebesar 5,34%. Artinya dengan melakukan latihan *medicine ball wall scoop toss* selama 18 kali pertemuan akan meningkatkan hasil servis bawah bola voli sebesar 5,34%.
2. Terdapat kontribusi latihan *quick hands toss* terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas – X di SMA Negeri I Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012 sebesar 31,40%. Artinya dengan melakukan latihan *quick hands toss* selama 18 kali pertemuan akan meningkatkan hasil servis bawah bola voli sebesar 31,40%.
3. Terdapat kontribusi latihan *medicine ball scoop toss* dan latihan *quick hands toss* secara bersama-sama terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas – X di SMA Negeri I Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012 sebesar 33,46%. Artinya dengan melakukan latihan *medicine ball wall scoop toss* dan latihan *quick hands toss* secara bersama-sama selama 18 kali pertemuan akan meningkatkan hasil servis bawah bola voli sebesar 33,46%.

B. Saran

1. Diharapkan kepada pelatih bola voli, baik yang melatih di sekolah maupun di klub dapat memberikan jenis latihan *medicine ball scoop toss* dan latihan *quick hands*, untuk meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli.
2. Diharapkan sebelum memberikan kedua bentuk latihan ini, terlebih dahulu dipersiapkan *strength* (kekuatan) siswa, untuk menghindari cedera.
3. Diharapkan kepada pelatih SMA Negeri 1 Kota Pinang Labuhan Batu Selatan dapat menyusun dan memberikan program latihan secara bertahap dan berkesinambungan.
4. Diharapkan kepada seluruh pembaca penelitian ini, dapat memberikan masukan berupa saran dan kritik yang membangun kepada penulis, agar dikemudian hari penulis dapat meneliti secara lebih baik lagi.