

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

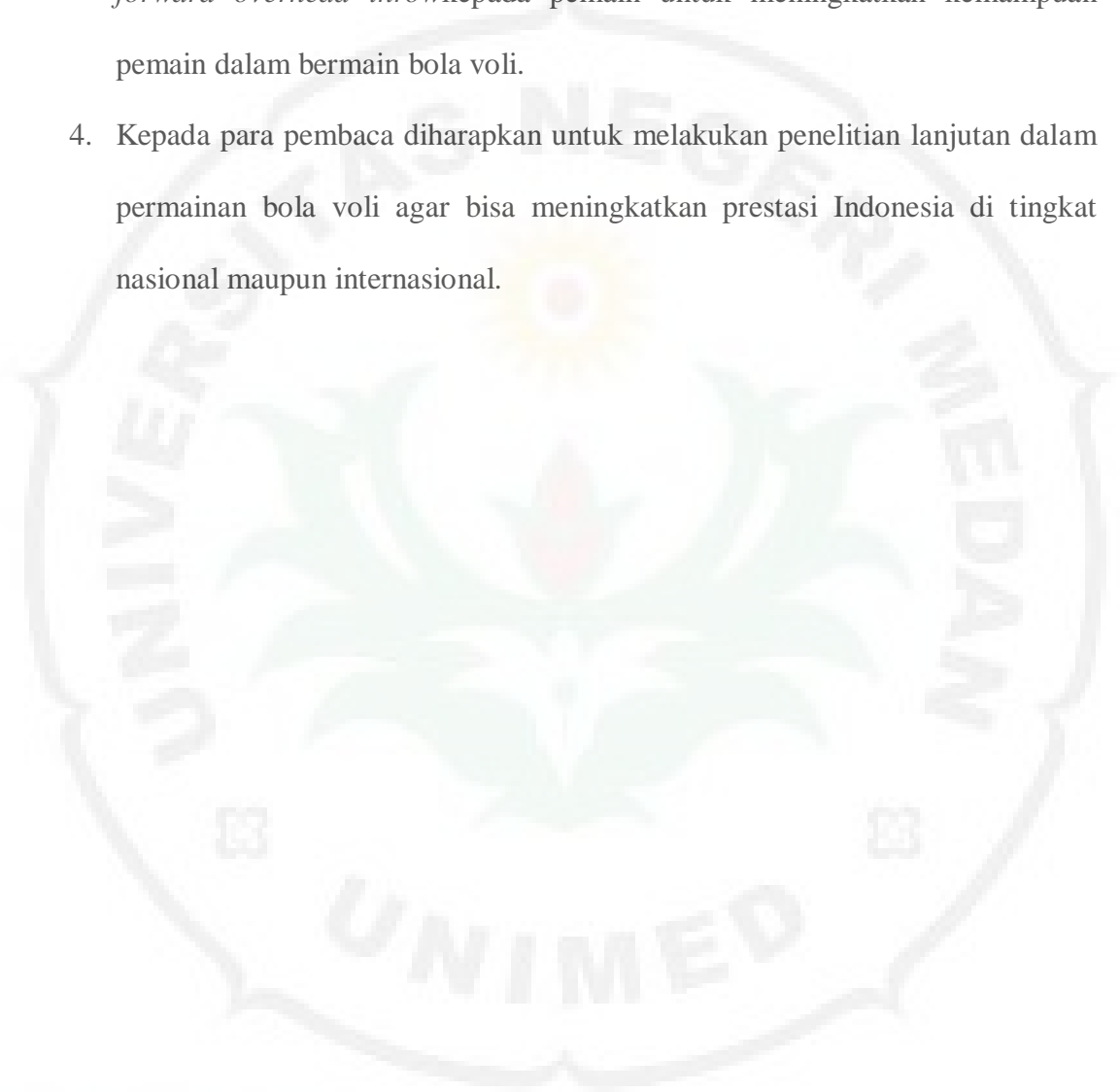
1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *back kick* terhadap hasil *smash* Siswa Putra Bola Voli SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan tahun ajaran 2011-2012.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap hasil *smash* Siswa Putra Bola Voli SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan tahun ajaran 2011-2012.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersamaan antara latihan *back kick* dan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap hasil *smash* Siswa Putra Bola Voli SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan tahun ajaran 2011-2012.

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, untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.

3. Kepada pelatih olahraga agar memberikan latihan *back kick* dan *medicine ball forward overhead throw* 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.



THE
Character Building
UNIVERSITY