

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan pemberian modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan pada atlet putra klub bola voli Angkasapura II Tahun 2013.
2. Ada pengaruh yang signifikan pemberian modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap kekuatan otot jari tangan pada atlet putra klub voli Angkasapura II Tahun 2013.
3. Modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan pada atlet putra klub bola voli Angkasapura II Tahun 2013.
4. Ada pengaruh yang signifikan pemberian modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket terhadap kemampuan *set-up* pada atlet putra klub bola voli Angkasapura II Tahun 2013.
5. Ada pengaruh yang signifikan pemberian modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap kemampuan *set-up* pada atlet putra klub bola voli Angkasapura II Tahun 2013.
6. Modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan modifikasi latihan *passing* atas

perorangan terlentang menggunakan bola basket terhadap kemampuan *set-up* pada atlet putera klub bola voli Angkasapura II Tahun 2013.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Agar pelatih memberikan modifikasi latihan *passing* atas menggunakan bola basket dan modifikasi latihan *passing* atas perorangan terlentang menggunakan bola basket karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot jari tangan dan kemampuan *set-up*.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.