

## 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 *overhand simultaneous throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa Putera kelas XI SMA Budi Insani Medan Tahun 2013.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *standing long jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa Putera kelas XI SMA Budi Insani Medan Tahun 2013.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersamaan antara latihan *overhand simultaneous throw* dan latihan *standing long jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa Putera kelas XI SMA Budi Insani Medan Tahun 2013.

#### 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 *overhand simultaneous throw* dan latihan *standing long jump* 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.

