BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *back hiper extensi* terhadap hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan tahun 2014.
2. Tidak terdapat kontribusi latihan *medicine ball over head throw* terhadap hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan tahun 2014.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan *back hiperextensi* dan *medicine ball over head throw*terhadap hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan tahun 2014.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan siswa, kepada pelatih siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahansupaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.

3. Kepada pelatih olahraga agar memberikan latihan *back hiper extensi* dan *medicine ball over head throw* kepada pemain untuk meningkatkan kemampuan *smash* dalam permaiinan bola voli.
4. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga bola voli.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY