

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

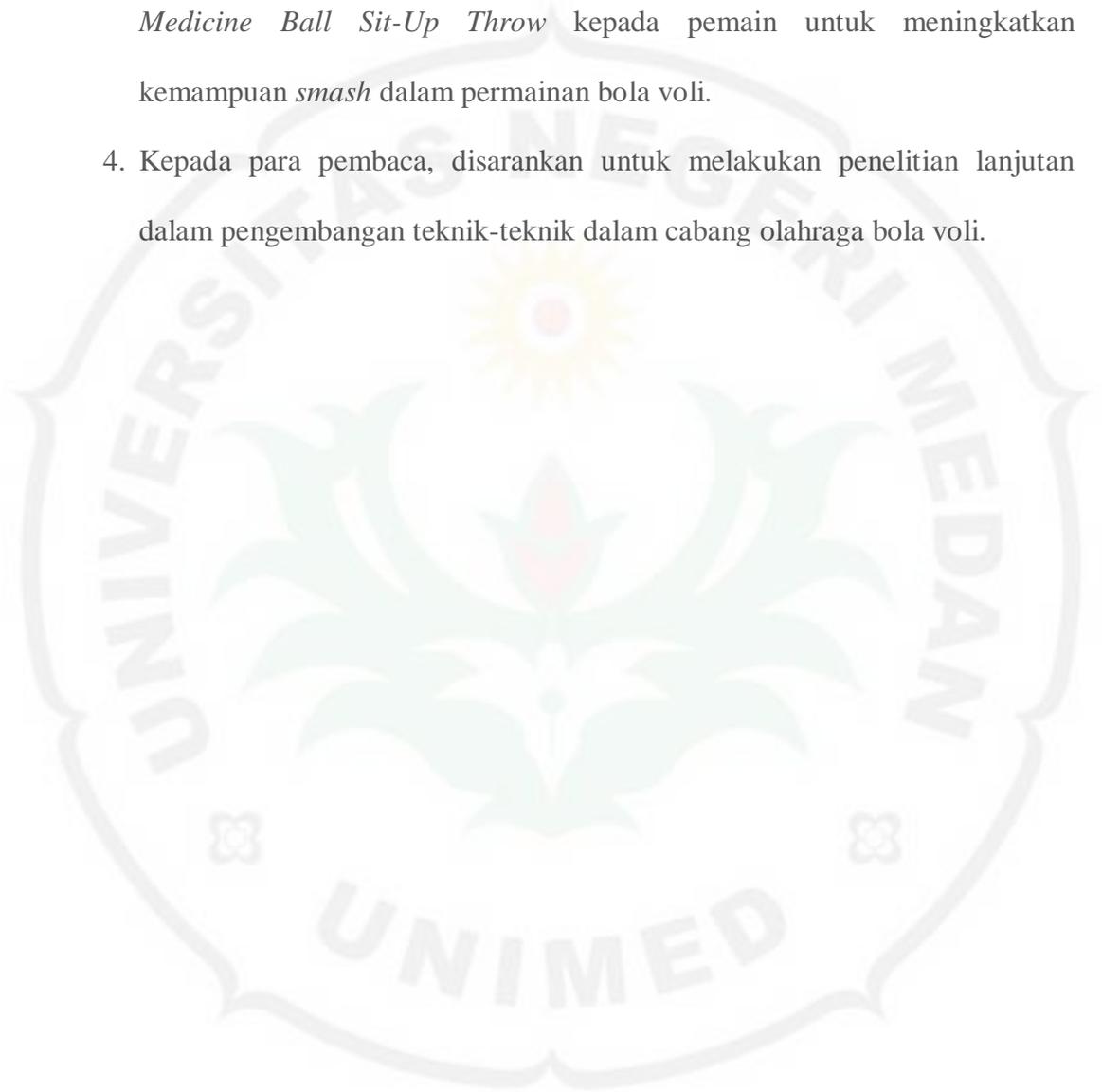
1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *Depth Jump Leap* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2014.
2. Tidak terdapat kontribusi latihan *Medicine Ball Sit-Up Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2014.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan *Depth Jump Leap* dan *Medicine Ball Sit-Up Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2014.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan siswa, kepada pelatih klub bola voli putra MAS Islamiyah Hessa Air Genting supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.

3. Kepada pelatih olahraga agar memberikan latihan *Depth Jump Leap* dan *Medicine Ball Sit-Up Throw* kepada pemain untuk meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.
4. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga bola voli.



THE
Character Building
UNIVERSITY