

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

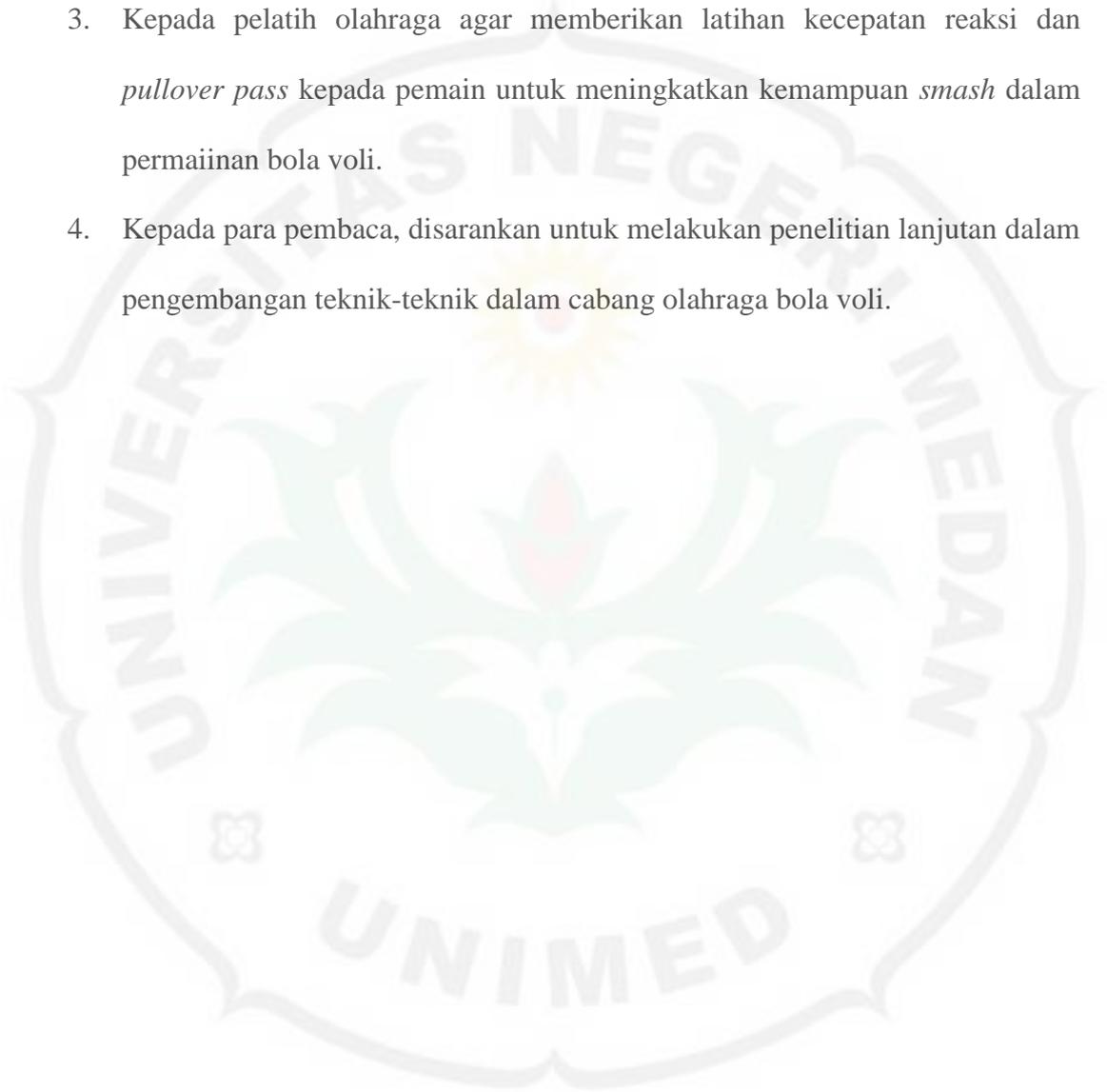
1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan kecepatan reaksi terhadap hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan tahun 2014.
2. Tidak terdapat kontribusi latihan *pullover pass* terhadap hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan tahun 2014.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan kecepatan reaksi dan *pullover pass* terhadap hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan 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 Negeri 16 Medan supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.

3. Kepada pelatih olahraga agar memberikan latihan kecepatan reaksi dan *pullover pass* 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