

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Double Contact* terhadap hasil *Power* otot lengan pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun Ajaran 2013/2014.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap hasil *Power* otot lengan pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun Ajaran 2013/2014
3. Latihan *Double Contact* tidak lebih besar daripada latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap peningkatan hasil *Power* otot lengan pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun Ajaran 2013/2014.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Double Contact* terhadap hasil *Passing* atas pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun Ajaran 2013/2014
5. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap hasil *Passing* atas pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun Ajaran 2013/2014
6. Latihan *Double Contact* tidak lebih besar daripada latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap peningkatan hasil *Passing* atas pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun Ajaran 2013/2014

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan siswa, kepada pelatih siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Daerah Meranti supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Daerah Meranti, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.
3. Kepada pelatih olahraga agar memberikan latihan *Double Contact* dan latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali kepada pemain untuk meningkatkan kemampuan hasil *Passing Atas* dalam permainan bola voli.
4. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga bola voli