

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan smash ke dinding memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil smash pada siswa putra ekstrakurikuler SMK YAPIM Sibiru – biru Tahun 2015.
2. Latihan smash ke lantai memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil smash pada siswa putra ekstrakurikuler SMK YAPIM Sibiru – biru Tahun 2015.
3. Latihan smash ke dinding tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan smash ke lantai terhadap peningkatan hasil smash pada siswa putra ekstrakurikuler SMK YAPIM Sibiru – biru Tahun 2015.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Agar pelatih memberikan latihan smash ke dinding. karena memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil smash pada siswa putra ekstrakurikuler SMK YAPIM Sibiru - biru.
2. Kepada Guru Olahraga Sekolah-sekolah agar memberikan latihan fisik untuk meningkatkan prestasi bola voli.

3. Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara sungguh sungguh dengan melakukan berbagai bentuk latihan agar dapat menghasilkan smash dengan baik.
4. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.

THE
Character Building
UNIVERSITY