

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *dumbble press* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *smash* bola voli pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015.
2. Latihan *forward raise* dengan *dumbble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *smash* bola voli pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015.
3. Latihan *dumbble Press* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap hasil *smash* bola voli pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Agar pelatih memberikan latihan *dumbble* dan latihan *forward raise* dengan *dumbble* karena sama-sama berpengaruh terhadap hasil *smash* bola voli.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.