

## 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 *knee tuck jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir Tahun 2015.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *medicine ball trhrow* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir Tahun 2015.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *knee tuck jump* dan latihan *medicine ball throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir Tahun 2015.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.

2. Untuk meningkatkan prestasi atlet pemula untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.
3. Kepada pelatih dan guru olahraga agar memberikan latihan *knee tuck jump* dan latihan *medicine ball throw* kepada atlet yang sudah berlatih diatas 3 Bulan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan *smash*.
4. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam olahraga bola voli agar bisa meningkatkan prestasi.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY