

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 latihan *Dumble Forward Raise* terhadap kemampuan *Smash* atlet Club Bola Voli Junior Bina Remaja Langkat tahun 2014.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Quick Leap* terhadap kemampuan *Smash* atlet Club Bola Voli Junior Bina Remaja Langkat tahun 2014.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan *Dumble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap* terhadap kemampuan *Smash* bola voli atlet Club Bola Voli Junior Bina Remaja Langkat tahun 2014.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih Club Bola Voli Junior Bina Remaja Langkat agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi atlet Club Bola Voli Junior Bina Remaja Langkat, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga.
4. Kepada mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lanjutan disarankan agar menambah jumlah sampel.