

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 8 minggu dapat disimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh pelatihan *Pull Up* terhadap Kemampuan Melakukan Pasing Atas pada siswa ekstrakurikuler SMP 4 Kota Gorontalo

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka Dalam Rangka meningkatkan prestasi siswa pada permainan bola voli terutama pada pasing atas, maka sangat diharapkan untuk dapat dilakukan latihan dengan cara memperkuat otot lengan diantaranya dapat dilakukan latihan *Pull Up*, untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan pada permainan bola voli, peran serta orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak-anak diluar jam sekolah, Untuk memaksimalkan keterampilan anak atau siswa maka perlu latihan yang berkesinambungan dan teratur.

