

B A B V

K E S I M P U L A N D A N S A R A N

5.1 K e s i m p u l a n

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 8 minggu dapat disimpulkan bahwa:

- A . Terdapat pengaruh latihan french press terhadap ketepatan servis atas pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
- B . Latihan french press memberikan dampak yang signifikan terhadap ketepatan servis atas pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

5.2 S a r a n

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan siswa yang ada di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo sebagai berikut:

- A . Dalam rangka memacu atlet atletik guna meningkatkan ketepatan servis atas pada permainan bola voli, maka sangat efektif diterapkannya latihan french press.
- B . Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan french press berbeda dengan melatih komponen lainnya.

