

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab IV, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Hasil kemampuan siswa setelah diberikan latihan *Dumbbell Curl* lebih tinggi dibandingkan dengan hasil kemampuan siswa sebelum diberikan latihan *Dumbbell Curl*. Hal ini sesuai dengan kriteria pengujian terima H_0 jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$. Selanjutnya diperoleh $t_{hitung} = 17,76$ dan $t_{tabel} = 1,68$ dimana $17,76 > 1,68$, sehingga H_0 jatuh pada daerah penolakan, dan menerima H_1 yang menyatakan “Terdapat pengaruh latihan *Dumbbell Curl* terhadap kemampuan melakukan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kwandang”.
- b. Latihan *Dumbbell Curl* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli.
- c. Latihan *Dumbbell Curl* adalah suatu bentuk latihan yang sangat praktis, karena latihan ini dapat dilakukan dimana saja karena tidak bergantung pada tempat khusus yang memadai untuk melakukan latihan.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan masukan berupa saran sebagai berikut :

- a. Dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam permainan bola voli khususnya dalam peningkatan teknik dasar servis bawah, maka sangatlah tepat jika digunakan bentuk latihan *Dumbbell Curl*. Karena latihan dengan menggunakan *Dumbbell Curl* dapat menunjang kemampuan siswa dalam melakukan servis bawah dan diharapkan kepada guru penjaskes dan pelatih olahraga cabang olahraga bola voli agar dapat menerapkan bentuk latihan *Dumbbell Curl* dalam pembelajaran maupun pada kegiatan diluar jam sekolah.
- b. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa terutama dalam cabang olahraga bola voli pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi sangat juga ditentukan oleh dukungan dan motivasi oleh kedua orang tua. Karena itu diharapkan kepada kedua orang tua untuk dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas diluar jam sekolah.
- c. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga bola voli diharapkan agar dapat melakukan latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.