

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa :

- a) 5.1.1 Terdapat pengaruh latihan *Medicine Ball Push Up* terhadap hasil kemampuan servis atas pada permainan bola voli siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa Kab. Bone Bolango.
- b) Latihan *Medicine Ball Push Up* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis atas pada permainan bola voli.
- c) Latihan *Medicine Ball Push Up* adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu sangatlah praktis, karena dapat dilakukan di mana saja, baik di lapangan maupun di dalam ruangan, dan tidak memerlukan tempat khusus yang memadai.

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Dalam upaya untuk memacu kemampuan siswa dalam servis atas, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *Medicine Ball Push Up*. Karena itu kepada guru penjaskes dan pelatih cabang olahraga bola voli diharapkan agar dapat menerapkan bentuk latihan *Medicine Ball Push Up* dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan 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 juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas latihan diluar jam sekolah. Motivasi dimaksud berupa dukungan moril maupun penyediaan fasilitas untuk menunjang kegiatan latihan.

- 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 melalui proses belajar mengajar.