

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

- 5.1.2. Latihan *Dumbbell Raise* terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis atas dalam permainan voli ball pada mahasiswa putra semester II.
- 5.1.3. Latihan *Dumbbell Raise* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pada servis atas.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa, serta siswa yang ada diluar maupun didalam pendidikan sebagai berikut :

- 5.2.1. Dalam rangka memacu seorang atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya dalam servis atas dalam permainan voli ball, maka sangat efektif diterapkanya latihan *Dumbbell Raise*.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan servis atas dalam permainan voli ball berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.

- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang sistem-sistem energi yang dibutuhkan dalam latihan servis atas dalam permainan voli ball, sebab tanpa pengetahuan tentang ini kelincahan gerak tidak mungkin akan tercapai.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.