

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian selama 2 bulan dalam frekuensi latihan 4 kali setiap minggu dan hasil tes telah dianalisis menggunakan uji statistika maka dapat disimpulkan bahwa latihan *medicine ball throw* memberikan pengaruh terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

5.2 SARAN

Melalui hasil penelitian ini maka penulis memberikan saran kepada pembaca bahwa:

- 5.2.1 Suatu latihan dapat berjalan dengan baik sesuai tujuan latihan apabila dilakukan secara efektif dan efisien berdasarkan pedoman melatih
- 5.2.2 Dibutuhkan tanggung jawab yang besar kepada pelatih untuk mengawasi anak didik untuk mengecilkan peluang terjadinya cedera yang berakibat fatal
- 5.2.3 Untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal frekuensi latihan dapat ditambah lagi dan juga bentuk-bentuk latihan di variasikan untuk menambah semangat dari siswa serta menghilangkan kebosanan dalam melakukan latihan.