

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada **BAB** sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 20 kali tritmen dapat disimpulkan bahwa :

5.1. Terdapat Pengaruh Latihan *dumbell push up* Terhadap Peningkatan Smash Dalam Olahraga Bola Volly Pada Mahasiswa Putra Pendidikan Keperawatan Olahraga Semester II.

5.1.2. Latihan *dumbell* memberikan dampak yang di signifiakn terhadap peningkatan smash.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga sebagai berikut :

5.2.1. Dalam rangka memacu seorang pemain Bola volly guna meningkatkan keterampilannya khususnya latihan *dumbell push up* terhadap peningkatan smash, maka sangat efektif diterapkanya latihan *dumbell push up*.

5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *dumbell push up* berada dan melatih komponen lainnya.

5.2.3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.