

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan memperhatikan kajian teori dari pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulisan yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *dumbel extention* terhadap kemampuan melakukan servis bawah bahwa permainan bola voli siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bahwa untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan bola voli. Maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *dumbel extention*. Karena itu guru dan pelatih cabang permainan bola voli diharapkan dapat menerapkan bentuk latihan *dumbel extention* baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan di luar jam pembelajaran.
- b. Kepada pemerintah dan instansi terkait lainnya, diharapkan agar dapat memberikan motivasi kepada masyarakat melalui penyediaan sarana dan prasarana olahraga khususnya permainan bola voli untuk menunjang minat dan bakat yang dimiliki secara alami, sekaligus merupakan sarana latihan bagi siswa di luar jam belajar.
- c. Bentuk latihan *dumbel extention* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinu tanpa bimbingan guru dan pelatih di luar jam pembelajaran. Karena bentuk latihan ini disamping dapat menjamin kesehatan fisik, juga merupakan aktivitas kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk menjadi atlet bola voli yang berprestasi.