

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 :

5.1.1 Terdapat pengaruh latihan *dumbell bent over lateral raises* terhadap hasil ketepatan servis atas pada permainan bola voli siswa kelas 3 SMP Negeri 1 Suwawa.

5.1.2 Latihan *dumbell bent over lateral raises* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan servis atas pada permainan bola voli.

5.1.3 Latihan *dumbell bent over lateral raises* merupakan jenis latihan yang terisolasi pada otot bahu. Artinya gerakan latihan yang dilakukan memberikan tekanan secara total pada otot bahu. Hal ini dimungkinkan karena gerakan *raises* secara dominan menggunakan satu persendian, yakni persendian bahu.

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 melakukan ketepatan servis atas, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *dumbell bent over lateral raises*. Karena itu kepada guru penjaskes dan pelatih cabang olahraga atletik diharapkan agar dapat menerapkan bentuk latihan *dumbell bent over*

lateral raises dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.

- b. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa terutama dalam cabang olahraga atletik 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 moral maupun penyediaan fasilitas untuk menunjang kegiatan latihan.
- c. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga atletik diharapkan agar dapat melakukan latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.