

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil *test awal* dan *test akhir* yang telah dilakukan dalam penelitian “Pengaruh Metode Latihan *Dumbbell overhead triceps overhead triceps* Dan Latihan *Push-Up* Terhadap Hasil Servis Atas Pada Bola Voli Putra Ekstra Kurikuler SMPN 1 Mranggen Tahun Pelajaran 2017/2018” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh dari latihan *push-up* terhadap servis atas pada olahraga bola voli putra ekstrakurikuler SMPN 1 Mranggen.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *overhead triceps dumbbell* terhadap hasil servis atas pada olahraga bola voli putra ekstra kurikuler SMPN 1 Mranggen.
3. Ada perbedaan pengaruh dari hasil peningkatan latihan *dumbbell overhead triceps* menurut t-hitung adalah 3,89, sedangkan latihan *push-up* menurut t-hitung adalah 3,22. Maka dapat ditarik simpulan bahwa *dumbbell overhead triceps* lebih memberikan peningkatan keterampilan dibandingkan latihan *push-up* pada putra ekstra kurikuler SMPN 1 Mranggen.

5.2 Saran

Hasil yang telah dilakukan dalam penelitian “ Pengaruh Latihan *Push-up* dan Latihan *Overhead Triceps Dumbbell* Terhadap Hasil servis Atas pada Bola Voli Putra Ekstra Kurikuler SMP Negeri 1 Mranggen 2017/2018” dapat dikemukakan beberapa saran agar menjadi lebih baik sebagai berikut :

1. Sebaiknya para siswa atau atlet senantiasa meningkatkan latihan *overhead triceps dumbbell* maupun *push-up* agar lebih kuat dalam melakukan servis atas dan dapat meningkatkan hasil prestasi yang lebih baik.
2. Sebaiknya para siswa atau atlet juga memperhatikan kondisi fisik dan jadwal latihan agar mampu meningkatkan hasil latihan agar prestasi lebih baik.
3. Sebagai seorang guru atau pelatih juga harus menemukan latihan –latihan lain yang lebih variatif agar latihan menjadi lebih berproporsi yang mampu meningkatkan prestasi.