

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan perhitungan statistik, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh hasil pembelajaran servis atas dengan menggunakan latihan beban terhadap ketepatan servis atas siswa putra di MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Tahun 2017/2018.
2. Pembelajaran dengan menggunakan latihan beban menjadi baik terhadap ketrampilan servis atas siswa putra di MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Tahun 2017/2018.
3. Latihan beban menggunakan latihan *pull up* lebih baik di banding latihan *push up* terhadap hasil servis atas siswa putra di MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Tahun 2017/2018.

#### 5.2 Implikasi

1. Timbulnya inisiatif dari guru untuk menerapkan latihan servis atas menggunakan latihan beban dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar atau hasil latihan dalam servis atas bola voli.
2. Timbulnya semangat dari siswa untuk meningkatkan hasil belajar dengan adanya latihan servis atas dengan menggunakan latihan beban sehingga hasil belajar siswa terhadap servis atas bola voli dapat meningkat.

### 5.3 Saran

Dari hasil yang telah dilakukan dalam penelitian “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Hasil Servis Atas Pada Peserta Ektrakurukuler Bola Voli MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Demak Tahun Pelajaran 2017/2018”. Ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi dan mutu penguasaan tehnik dasar bola voli terutama dalam penguasaan tehnik servis atas, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut:

1. Bagi guru ekstra atau guru olahraga bola voli di MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen hendaknya dalam memberikan pembelajaran servis atas dilakukan secara berulang ulang dan dengan beban yang bertambah.
2. Untuk dapat bisa menguasai tehnik dasar servis atas dengan hasil yang lebih baik dan lebih maksimal, sebaiknya menggunakan bentuk latihan servisatasdengan menggunakan latihan beban.

Bagi yang ingin mengadakan penelitian yang serupa hendaknya menggunakan sampel yang lebih banyak dan hasil penelitian ini dapat di ginakan sebagai pembanding.