

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari rumusan masalah yang telah penulis susun pada bab sebelumnya yaitu ingin mengetahui apakah latihan *circuit weight training* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 42 Jakarta, maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut; terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit weight training* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 42 Jakarta. Hal ini berarti bahwa pelatih memberikan latihan yang sesuai dalam meningkatkan kekuatan otot lengan bagi siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 42 Jakarta.

#### B. Saran-saran

Untuk dapat meningkatkan atau memberikan sumbangan pikiran bagi kemajuan olahraga bolavoli khususnya dan olahraga di Indonesia pada umumnya, penulis memberikan beberapa saran yang mungkin dapat membantu peningkatan prestasi olahraga khususnya bolavoli sebagai berikut :

1. Dalam meningkatkan hasil latihan *smash* bola dalam permainan bolavoli, bentuk latihan yang dipakai haruslah efektif dan efisien. Artinya latihan yang diberikan harus tepat guna dan tidak sulit dilakukan, agar peningkatannya lebih optimal namun juga mudah untuk dilakukan.
2. Dalam pelaksanaan latihan *smash* bola dalam permainan bolavoli ini perlu diperhatikan kondisi kelayakan sarana dan prasarana yang digunakan, agar jangan

sampai siswa memiliki kebiasaan teknik dasar yang salah hanya karena kondisi sarana dan prasarana olahraga bolavoli yang tidak memadai.

3. Dalam pelaksanaannya, latihan *smash* bola dalam permainan dalam permainan bolavoli tidak harus selalu digunakan dalam satu bentuk yang monoton, tetapi dapat dikombinasikan dengan metode lainnya agar tidak terjadi kejenuhan pada siswa.