

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan dari hasil pembahasan ini adalah sebagai berikut :

1. Latihan servis atas menggunakan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil servis atas dalam cabang olahraga bola voli.
2. Latihan servis atas tanpa menggunakan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil servis atas dalam cabang olahraga bola voli.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan servis menggunakan target dengan tanpa menggunakan target terhadap hasil servis atas dalam cabang olahraga bola voli. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ternyata penerapan latihan servis menggunakan target memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan tanpa target terhadap hasil servis atas dalam cabang olahraga bola voli.

#### B. Saran

Saran – saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi para Pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba latihan servis atas menggunakan target dalam cabang olahraga bola voli karena memberikan pengaruh yang positif dan efektif.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal- hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet bola voli
3. Bagi para Pembina, pelatih dan atlet bola voli agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam penelitian teknik servis atas untuk meningkatkan kemampuan servisnya.