

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa:

1. latihan lompat dengan menggunakan bola digantung tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *smash* permainan Bola voli pada atlet putra Club Trengginas Belitung.
2. latihan lompat dengan menggunakan bola digantung tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *smash* permainan Bola voli pada atlet putra Club Trengginas Belitung
3. latihan lompat dengan menggunakan bola digantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap waktu/kecepatan *smash* permainan Bola voli pada atlet putra Club Trengginas Belitung

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dalam membuat program latihan hendaknya harus sesuai norma atau karakteristik cabang olahraga (khususnya Bola voli). Sehingga saat melakukan *smash* kesalahan dan kelelahan dapat dihindari.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel dan instrument yang berbeda. Selain itu dapat mengungkap aspek lain yang dapat meningkatkan teknik dalam cabang olahraga Bola voli.
3. Bagi peneliti selanjutnya dalam melatih keterampilan teknik *smash* dalam cabang olahraga Bola voli sebaiknya diadakan penelitian lebih

lanjut, serta kajian yang lebih mendalam, khususnya dalam aspek teknik atlet.

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan jumlah sampel yang lebih banyak.