

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan: Latihan *push up* dengan tahanan jari berpengaruh yang signifikan terhadap hasil passing atas bola voli.

B. Saran

Saran yang penulis berikan kepada para pelatih, dan bagi peneliti selanjutnya berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data sebagai berikut:

1. Latihan *push up* dengan tahanan jari digunakan dalam keterampilan passing atas bola voli. Latihan ini juga bisa sebagai salah satu variasi latihan serta dapat lebih divariasikan lagi oleh pelatih sehingga menjadi variasi baru bagi atlet bola voli.
2. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai latihan *push up* dengan tahanan jari. Dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki.