

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *jump to box*, *knee tuck jump* dan *drill smash* sasaran terhadap ketepatan *smash* atlet bola voli klub Mitra Jaya Kerinci. Kesimpulan penelitian yang dikemukakan didasarkan pada hasil-hasil uji-t dalam pengujian hipotesis. Dikemukakan pula saran agar penelitian ini dimanfaatkan untuk meningkatkan ketepatan *smash* atlet bola voli klub Mitra Jaya Kerinci.

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Demi mendapatkan hasil ketepatan *smash* yang optimal sebaiknya diberikan latihan yang lebih terprogram.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan *jump to box*, *knee tuck jump* dan *drill smash* sasaran yang lebih variatif, lebih jelas dan terprogram.
3. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa berbagi kepada orang yang belum mengetahui metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash* dalam olahraga bola voli.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian selanjutnya.