

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat perbandingan latihan lompat menggunakan bok dengan lompat tanpa bok terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain team Elsan Kota Jambi

5.2 Saran

1. Bagi guru olahraga dalam hasil *smash* pemain voli hendaknya dapat lebih efektif dalam menerapkan menggunakan bok. Namun demikian hal ini perlu dibuktikan melalui penelitian lebih lanjut dan dalam jangka waktu relative yang lebih lama.
2. Bagi peneliti yang hendak meneliti masalah ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, jenis kelamin, dan lain-lain. Tujuannya adalah demi kemanfaatan hasil temuan yang diperoleh.