

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet putra *club* bola voli Bersaudara Batanghari

5.2 Implikasi

Implikasi pada penelitian ini yaitu:

- a. Melalui latihan *plyoetrik* dapat memberikan kemampuan *smash* peain bola voli
- b. Memberikan latihan yang bervariasi dapat meningkatkan kemampuan *smash*.

5.3 Saran

- a. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai peningkatan kemampuan *smash* bola voli.
- b. Memasyarakatkan paham olahraga yang baik serta bertujuan.
- c. Sebagai bahan masukan bagi penulis untuk memahami Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli yang bisa diterapkan Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari.