

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi *smash* terhadap ketepatan *smash* bola voli pada atlet pemula putri Club Tadifa Kota Jambi. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai T hitung $9.000 > 1.8125$ T tabel.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa latihan variasi *smash* lebih baik pengaruhnya terhadap ketepatan *smash* bola voli. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini bahwa, setiap bentuk latihan *smash* yang diberikan memiliki pengaruh yang berbeda dalam meningkatkan ketepatan *smash* bola voli. Oleh karena itu, dalam menerapkan terdapat pengaruh latihan variasi *smash* terhadap ketepatan *smash* bola voli pada atlet pemula putri Club Tadifa Kota Jambi.

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan bentuk-bentuk latihan variasi *smash*, khususnya untuk meningkatkan ketepatan *smash* bola voli.

5.3 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka saran-saran yang peneliti tuliskan adalah sebagai berikut :

1. Bagi atlet, penelitian ini diharapkan dapat membantuh meningkatkan ketepatan *smash* dengan baik dan tepat sasaran.

2. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan dalam pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan akhir khususnya ketepatan *smash* dalam permainan bola voli.
3. Bagi Club, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai acuan atau tolak ukur dalam meningkatkan kemampuan atlet untuk bahan penyusunan program peningkatan prestasi khususnya permainan bola voli.

