

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Variasi Latihan Blok Terhadap Keterampilan Blok Atlet Bola Voli Putra Klub Badak Celub Kabupaten Muaro Jambi. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar  $0.00 < 0,05$  dan nilai  $t_{hitung} 6.678 > 1.8125 t_{tabel}$ .

#### **5.2 Implikasi**

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa variasi latihan blok lebih baik pengaruhnya terhadap keterampilan blok atlet bola voli putra klub badak Celub Kabupaten Muaro Jambi. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini bahwa, setiap bentuk permainan yang diberikan memiliki pengaruh yang berbeda dalam meningkatkan keterampilan blok atlet bola voli. Oleh karena itu, dalam menerapkan terdapat Pengaruh variasi latihan blok terhadap keterampilan blok atlet bola voli putra klub badak Celub Kabupaten Muaro Jambi.

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan bentuk-bentuk permainan tradisional, khususnya untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor.

#### **5.3 Saran**

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

a. Bagi Pihak Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberi materi latihan dan peningkatan kemampuan individual, khususnya dalam melakukan gerakan blok yang bisa dilatihkan sesuai dengan teknik variasi.

b. Bagi Atlet

Pembetulan terhadap teknik variasi blok yang salah sehingga kemampuan block pada atlet akan meningkat.