

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *Push-Up* terhadap hasil kemampuan Smash dalam permainan bola voli putri club disapora binjai medan 2017.
2. Terdapat kontribusi yang positif antara latihan *Box Jump* terhadap hasil kemampuan Smash dalam permainan bola voli putri club disapora binjai medan 2017
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *Push-Up* dan *Box Jump* terhadap hasil kemampuan Smash dalam permainan bola voli putri club disapora binjai medan 2017.

B. Saran

1. Peningkatan hasil kemampuan Smash perlu ditunjang dengan adanya pelatihan Push-Up sehingga dapat meningkatkan hasil Kemampuan Smash permainan Bola Voli Putri club disapora Binjai Medan tahun 2017.

2. Untuk bahan masukan terkait pelatihan *Box Jump* dapat meningkatkan hasil Kemampuan Smash permainan Bola Voli Putri club disapora di Binjai Medan tahun 2017.
3. Kepada setiap pelatih, sebagai masukan untuk memperoleh informasi tentang kegunaan dan kontribusi latihan *Push Up* dan *Box Jump* terhadap hasil kemampuan Smash bola voli Putri club disapora di Binjai Medan 2017.