

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh melalui uji *paired sample test* diperoleh $t_{hitung} = 4.792 > t_{tabel} 2,228$ dengan demikian dapat diartikan bahwa latihan *Jump to Box* memberikan sumbangan terhadap hasil *smash* bola voli. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat Kontribusi Latihan *Jump to Box* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra *Club Rajawali Reborn* Tahun 2022.
2. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh melalui uji *paired sample test* diperoleh $t_{hitung} = 3.656 > t_{tabel} 2,228$ dengan demikian dapat diartikan bahwa latihan *Wide Push-Up* memberikan sumbangan terhadap hasil *smash* bola voli. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat kontribusi Latihan *Wide Push-Up* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra *Club Rajawali Reborn* Tahun 2022.
3. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh melalui uji *paired sample test* diperoleh $t_{hitung} = 8.448 > t_{tabel} = 4,456$ dengan demikian bahwa latihan *Jump to Box* dan *Wide Push-Up* memberikan sumbangan terhadap hasil *smash* bola voli. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat kontribusi Latihan *Jump to Box* dan *Wide Push-Up* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra *Club Rajawali Reborn* Tahun 2022.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti memiliki beberapa saran yang ingin disampaikan sebagai berikut:

- a. Bagi para peneliti lain diharapkan menggunakan penelitian ini sebagai referensi penelitian tentang *smash* bola voli agar penelitian tentang *smash* bola voli semakin berkembang.
- b. Kepada para pelatih, dalam meningkatkan kemampuan atlet agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan apa yang ingin dicapai.
- c. Kepada para atlet bola voli agar menjadikan ini sebagai referensi untuk meningkatkan hasil *smash* bola voli yang mana penelitian ini telah membuktikan bahwa latihan *Jump to Box* dan *Wide Push-Up* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash*.