

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa:

- 1 . Latihan *drilling smash* sasaran tetap berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* atlet putra Klub Gaperta Medan.
- 2 . Latihan *drilling smash* sasaran berubah juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* atlet putra Klub Gaperta Medan.
- 3 . Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *drilling smash* sasaran tetap dan latihan *drilling smash* sasaran berubah terhadap hasil *smash* atlet putra Klub Gaperta Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

- 1 . Untuk pelatih: Prioritaskan latihan *drill smash* sasaran tetap untuk meningkatkan hasil *smash*, lalu kombinasikan dengan sasaran berubah agar atlet siap menghadapi situasi nyata di lapangan.
- 2 . Untuk atlet: Latihan rutin dengan kedua variasi sangat dianjurkan.
- 3 . Untuk peneliti selanjutnya: Gunakan sampel lebih besar dan durasi latihan lebih panjang untuk hasil penelitian yang lebih akurat.