

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *depth jump* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra rajawali *reborn voli club* tahun 2024.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *bench dip* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra rajawali *reborn voli club* tahun 2024.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *depth jump* dan *bench dip* secara bersama-sama terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra rajawali *reborn voli club* tahun 2024.

5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian, maka berikut ini dikemukakan hal yang dapat menjadi pertimbangan atau saran yaitu :

1. Bagi pelatih : dalam upaya meningkatkan kemampuan dan pencapaian atlet hendaknya lebih memperhatikan kesesuaian program latihan terhadap tujuan serta kebutuhan latihan atlet.
2. Bagi pembaca : hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan pengetahuan tentang kontribusi latihan *depth jump* dan latihan *bench dip* terhadap kemampuan hasil *smash* bola voli.
3. Bagi peneliti selanjutnya : disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berpengaruh atau berkontribusi terhadap kemampuan hasil *smash* bola voli.