

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik regresi ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari variasi latihan *box drills* terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli putra klub Tamsuda Asahan 2021
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari variasi latihan *ball medicine* terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli putra klub Tamsuda Asahan 2021
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari variasi latihan *box drills* dan *ball medicine* terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli putra klub Tamsuda Asahan 2021

#### 5.2 Saran

Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Kepada pelatih bola voli klub Tamsuda Asahan memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan peningkatan prestasi.
2. Perlu adanya peneliti lanjutan yang berkaitan dengan masalah penelitian ini, agar nantinya muncul atlet yang berbakat dan memiliki kemampuan yang baik.

3. Dengan adanya penelitian ini bisa menjadi bahan acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis dengan mengkaji lebih lanjut tentang *smash* bola voli.
4. Dengan selesainya penelitian ini, penulis berharap agar peneliti ini menjadi bahan acuan bacaan yang berguna menambah pengetahuan.

