

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

- 1) Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh melalui uji *paired sample test* diperoleh $t_{hitung} = -7,359 < t_{tabel} = 2,306$ dengan demikian dapat diartikan bahwa latihan *Plyometrics Double Leg Bound* memberikan sumbangan terhadap hasil *smash* bola voli. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat Kontribusi Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra Galang Club Tahun 2022.
- 2) Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh melalui uji *paired sample test* diperoleh $t_{hitung} = -11,050 < t_{tabel} 2,306$ dengan demikian dapat diartikan bahwa latihan *Chest Press Resistance Band* memberikan sumbangan terhadap hasil *smash* bola voli. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat kontribusi Latihan *Chest Press Resistance Band* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra Galang Club Tahun 2022.
- 3) Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh melalui uji *paired sample test* diperoleh $t_{hitung} = -18,409 < t_{tabel} = 4,612$ dengan demikian bahwa latihan *Pyometrics Double Leg Bound* dan *Chest Press Resistance Band* memberikan sumbangan terhadap hasil *smash* bola voli. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat kontribusi Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* dan *Chest Press Resistance Band* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra Galang Club Tahun 2022.

5.2 Saran

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

1. Bagi para peneliti lain diharapkan menggunakan penelitian ini sebagai referensi penelitian tentang *smash* bola voli agar penelitian tentang *smash* bola voli semakin berkembang.
2. Kepada para pelatih, dalam meningkatkan kemampuan atlet agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan apa yang ingin dicapai.
3. Kepada para atlet bola voli agar menjadikan ini sebagai referensi untuk meningkatkan hasil *smash* bola voli yang mana penelitian ini telah membuktikan bahwa latihan *double leg bound* dan *chest press resistance band* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash*.

