

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 over hurdle* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *depth jump over hurdle* dan latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024 sebesar 80%.

5.2.Saran

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

1. Bagi pelatih : dalam upaya meningkatkan kemampuan dan pencapaian atlet hendaknya memperhatikan kesesuaian program latihan terhadap tujuan serta kebutuhan latihan atlet.
2. Bagi pembaca : hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber refe-

rensi dan pengetahuan tentang kontribusi latihan *depth jump over hurdle* dan latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* diantara hasil penelitian dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi peneliti selanjutnya : disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berpengaruh atau berkontribusi terhadap hasil *smash*. Atau sebaliknya dapat menggunakan latihan *depth jump over hurdle* maupun *dumbbell shoulder press* dalam upaya meningkatkan hasil teknik lainnya dalam olahraga *volley* ataupun cabang olahraga lainnya.

