

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada perumusan masalah, masalah penelitian, tujuan penelitian dan hasil pengolahan data serta analisis data dapat disimpulkan bahwa latihan *Reaction Ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan reaksi tangan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta, dapat dilihat dari hasil uji hipotesis dengan nilai 0,001 lebih rendah dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Reaction Ball* dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan reaksi tangan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 166 Jakarta.

B. Saran - Saran

Dengan mengacu pada hasil kesimpulan di atas penulis memberikan saran – saran sebagai berikut :

1. Bagi pelaku bolavoli (pemain dan pelatih) pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan control terhadap faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan reaksi.
3. Salah satu latihan yang dapat diterapkan guna meningkatkan kecepatan reaksi tangan adalah latihan *Reaction Ball*.