

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *box drill* terhadap kemampuan smash pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 7 Bekasi. Hasil pengolahan data dan analisis data latihan *box drill* terhadap kemampuan *smash* dalam bolavoli didapatkan nilai signifikansi uji T 0,001 lebih rendah dari 0,05 maka hipotesis nol ditolak sedangkan hipotesis *alternative* diterima maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa latihan *box drill* berpengaruh terhadap kemampuan *smash* bolavoli.

#### 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 kemampuan *smash*.
3. Salah satu latihan yang dapat diterapkan guna meningkatkan kemampuan *smash* adalah latihan *box drill*