

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari rumusan masalah yang telah penulis susun pada bab sebelumnya, yaitu ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *resistance band* terhadap keterampilan *smash* bolavoli pada ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat.

Dari hasil uji-t diperoleh nilai t hitung untuk dari latihan *resistance band* diperoleh nilai t hitung sebesar 25.77. Dari nilai t hitung tersebut, nilainya lebih besar dari nilai t tabel yang berada pada derajat kebebasan ( $dk$ ) = 14 dan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05 yaitu sebesar 1,761. Hal ini berarti bahwa latihan *resistance band* memberikan pengaruh yang berarti terhadap keterampilan *smash* bolavoli pada ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa Pusat.

#### B. Saran-saran

Untuk dapat meningkatkan atau memberikan sumbangan pikiran bagi kemajuan olahraga bolavoli khususnya dan olahraga di Indonesia pada umumnya, penulis memberikan beberapa saran yang mungkin dapat membantu peningkatan prestasi olahraga khususnya bolavoli sebagai berikut :

1. Dalam meningkatkan hasil latihan *smash* bola dalam permainan bolavoli, bentuk latihan yang dipakai haruslah efektif dan efisien. Artinya latihan yang diberikan harus tepat guna dan tidak sulit dilakukan, agar peningkatannya lebih optimal namun juga mudah untuk dilakukan.

2. Dalam pelaksanaan latihan *smash* bola dalam permainan bolavoli ini perlu diperhatikan kondisi kelayakan sarana dan prasarana yang digunakan, agar jangan sampai siswa memiliki kebiasaan teknik dasar yang salah hanya karena kondisi sarana dan prasarana olahraga bolavoli yang tidak memadai.
3. Dalam pelaksanaannya, latihan *smash* bola dalam permainan dalam permainan bolavoli tidak harus selalu digunakan dalam satu bentuk yang monoton, tetapi dapat dikombinasikan dengan metode lainnya agar tidak terjadi kejenuhan pada siswa.