

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang menyatakan. “Terdapat Perbedaan Latihan *Squat Trust* dan Latihan *Squat Jump* Terhadap Ketepatan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMA 2 Gorontalo” dapat ditolak. Dalam hal ini bahwa bentuk latihan squat trust dan latihan squat jump terdapa perbedaan terhadap skor capaian siswa 20 orang dalam melakukan smash pada permainan bola voli.

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bahwa untuk lebih meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan smash pada permainan bola voli, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan squat trust dan latihan squat jump.
2. Kepada orang tua siswa diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktivitas di luar jam sekolah.
3. Bentuk latihan squat trust dan latihan squat jump diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinu.