

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan tentang pengaruh latihan *push up* standar dan *clapping push up* terhadap ketepatan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli di MTs Negeri 1 Sukabumi tahun 2018, maka dapat disimpulkan Bahwa :

1. Terdapat pengaruh *push up* standar terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di sekolah MTs Negeri 1 Sukabumi.
2. Terdapat pengaruh *Clapping push up* terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di sekolah MTs Negeri 1 Sukabumi.
3. Terbukti bahwa latihan *Clapping Push Up* lebih berpengaruh daripada *Push Up* Standar terhadap ketepatan *smash* bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli di sekolah MTs Negeri 1 Sukabumi.

#### **B. Saran**

berdasarkan dari hasil penelitian ini, penulis memiliki saran-saran terhadap sekolah tempat penelitian yang dapat di pertimbangkan, antara lain :

1. Bagi sekolah MTs Negeri 1 Sukabumi, diharapkan melengkapi dan merawat sarana prasarana dengan baik, agar kegiatan saat ekstrakurikuler atau saat kegiatan belajar mengajar bisa berjalan lebih baik.
2. Bagi guru olahraga/pelatih, diharapkan memberikan latihan yang terprogram.
3. Bagi siswa, diharapkan selalu merawat sarana dan prasarana dengan baik, agar dapat digunakan dalam waktu yang panjang.