

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan yang *signifikan* dari variasi latihan *volley* terhadap kemampuan *Volley* Atlet Putra Komunitas *Tennis* Unimed 2021.

5.2 Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan kesimpulan hasil peneliti yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran kepada pelatih dalam melatih *tennis* pada khususnya yaitu keterampilan *volley* sepakbila sebagai berikut:

1. Diharapkan bentuk variasi latihan yang telah diberikan peneliti dimasukan kedalam program latihan komunitas *tennis* unimed 2021.
2. Pelatih diharapkan tetap terus berinovasi dalam memberikan materi latihan agar atlet tetap terus bermotivasi dalam menjalankan latihan.

THE
Character Building
UNIVERSITY
Character Building
UNIVERSITY