

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat Kontribusi latihan *quick leap*, terhadap hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021.
2. Terdapat Kontribusi Latihan *seated forward bend* terhadap hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021..
3. Terdapat Kontribusi latihan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berupa:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Kontribusi latihan *quick leap*, Latihan *seated forward bend* dan latihan terhadap *medicine ball sit-up throw* memberikan pengaruh terhadap hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021.
2. Kepada pelatih maupun insan olahraga agar memperhatikan bentuk latihan lain yang mempengaruhi peningkatan prestasi atlet.
3. Kepada para pelatih agar pembuatan dan pelaksanaan program latihan harus sesuai dengan jadwal latihan dan dengan target yang ingin dicapai.

4. Kepada pelatih hendaknya memperhitungkan denyut nadi atlet agar lebih mengetahui perkembangan atletnya.
5. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti gaya latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan



THE
Character Building
UNIVERSITY