

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan :

1. Adanya kontribusi latihan *depth jump* terhadap hasil *jumping service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang tahun 2024.
2. Adanya kontribusi latihan *medicine ball slam* terhadap hasil *jumping service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang tahun 2024.
3. Adanya kontribusi secara bersama-sama latihan *depth jump* dan latihan *medicine ball slam* terhadap hasil *jumping service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang tahun 2024.

5.2 Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan *depth jump* dan latihan *medicine ball slam* untuk meningkatkan hasil *jumping service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang agar semakin meningkat dan mampu meraih prestasi lebih baik dan dapat juga untuk menambah variasi latihan.
2. Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki target agar mampu meraih prestasi setinggi-tingginya.

3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti kembali agar kiranya dilaksanakan dalam ruang lingkup yang lebih besar, penerapan program latihan yang lebih baik serta dengan waktu yang lebih lama sehingga hasil penelitian lebih baik dan lebih bermanfaat buat kita semua.

