

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *volley* terhadap kemampuan *volley* atlet Spesialisasi 2021 Komunitas Tenis Lapangan Unimed tahun 2024.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih

Penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi ataupun acuan bagi pelatih untuk membantu meningkatkan kemampuan dan pencapaian atlet dengan cara menerapkan bentuk-bentuk latihan yang sama halnya seperti variasi latihan *volley*.

2. Bagi pembaca

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan untuk menambah pengetahuan tentang variasi latihan *volley* dalam meningkatkan kemampuan pukulan *volley* pada permainan tenis lapangan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar meneliti dalam ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai variasi dalam latihan *volley*.