

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa:

1. Aspek fisik, dengan proses pengolahan data melalui tes pengukuran fisik dari setiap komponen yang telah diteliti memperoleh score 3,7 dengan kategori baik.
2. Aspek teknik, dengan tes pengukuran keterampilan servis, passing dan smash dengan score 3,6 yang juga berada pada kategori baik.
3. Aspek taktik dan mental dengan pencarian data melalui teknik pertandingan beregu oleh atlet putra Bina Remaja mendapatkan score 3,9 dengan kategori baik.
4. Dari total penjumlahan ketiga aspek tersebut di atas, menyimpulkan bahwa pola pembinaan latihan prestasi atlet voli Bina Rema Deli Serdang mendapat skor 3,7 dan berada dalam kategori baik.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan diatas, penulis menyarankan beberapa hal, diantaranya :

1. Kepada Pengurus Bina Remaja Deli Serdang, untuk lebih memperhatikan pengelolaan manajemen Bina Remaja dan memperhatikan kebutuhan-kebutuhan yang belum terpenuhi, agar jalannya proses pembinaan dapat lebih maksimal.
2. Kepada pelatih Bina Remaja, untuk senantiasa memperhatikan kebutuhan pola permainan dan sistem penerapan latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang menjadi pusat perhatian dalam peningkatan kualitas atlet. Dan memberikan motivasi serta dorongan kepada atlet untuk membangun mental atlet dalam bertanding.
3. Klub Bola Voli Bina Remaja Deli Serdang hendaknya selalu belajar dan berlatih dalam meningkatkan kualitas diri guna mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dan penting bagi atlet untuk patuh terhadap aturan pelatih sebagai pembina sistem latihan.