

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan metode *drill* terhadap *jump serve* atlet putra klub bola voli nusantara deli serdang tahun 2021.

5.2 Saran

Adapun saran penulis dalam penelitian ini adalah :

1. Dalam peningkatan gerakan *jump serve* hendaknya pelatih dapat menggunakan latihan metode *drill* agar atlet bisa mengulang-ulang gerakan *jump serve* tersebut.
2. Latihan metode *drill* atau pengulangan gerakan diharapkan bisa diterapkan dalam program latihan bersama maupun mandiri.
3. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan tujuan melatih gerakan sekaligus melatih sasaran atau hasil *jump serve*.