

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari pengujian hipotesis yang peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *spike* terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada *club* PBV Bina Putri Medan tahun 2021.

### 5.2 Saran

Saran dalam penelitian ini sebagai lanjutan adanya kesimpulan adalah :

1. Agar dapat memberikan latihan yang lebih baik dan bervariasi untuk meningkatkan kemampuan dari hasil *spike* bola voli.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan agar tercapainya suatu tujuan yang akan dicapai.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan proses latihan berlangsung agar semakin giat dan sungguh-sungguh dalam berlatih.
4. Kepada pembaca yang akan melakukan penelitian ini disarankan melakukan penelitian yang lebih lanjut sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY