

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan perolehan data dari penelitian, secara umum dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa variasi latihan *spike* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *open spike* atlet usia 17-20 Tahun PBV. Sembada VC Medan Tahun 2021. Hal itu ditunjukkan dengan skor *post-test* yang mengalami peningkatan yang signifikan.

Secara khusus, penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil *open spike* atlet voli sebelum diberikan variasi latihan *spike* yaitu sebagian besar atlet memiliki hasil *spike* yang berada dalam kriteria kurang sekali.
2. Hasil *open spike* atlet sesudah diberikan variasi latihan *spike* yaitu sebagian besar atlet memiliki hasil *spike* yang berada dalam kriteria baik, sedang dan kurang.
3. Variasi latihan *spike* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil *open spike* atlet usia 17-20 Tahun PBV. Sembada VC Medan Tahun 2021.

5.2. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih

Pelatih dapat menjadikan latihan *spike* menggunakan target sebagai salah satu media atau alat bantu untuk meningkatkan hasil akurasi *spike* pada cabang olahraga bola voli dan Pelatih harus lebih kreatif dan inovatif agar

proses latihan tidak membosankan sehingga atlet menjadi lebih semangat dalam proses latihan.

2. Bagi atlet

Atlet diharapkan lebih serius dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses latihan ini untuk meningkatkan hasil akurasi *spike* mengingat begitu pentingnya akurasi dalam permainan bola voli.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang meningkatkan hasil akurasi *spike* atau meningkatkan teknik dasar yang lainnya pada cabang olahraga bola voli masih perlu dilanjutkan dengan menggunakan alat bantu target guna mempermudah proses belajaratlet serta meningkatkan kualitas teknik dasar.