

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil data uji coba dilapangan serta pembahasan hasil penelitian tersebut, dan juga hasil validasi ahli dapat disimpulkan bahwa dengan adanya inovasi pengembangan alat latihan ini akan membantu proses latihan lebih efektif dan efisien untuk dilakukan seorang atlet bola voli khususnya setter dalam berlatih, sehingga dapat membantu pelatih dalam menjalankan program latihan yang akan dilakukan. Kemudian alat latihan ini di desain khusus untuk dapat melatih berbagai bentuk umpanan dalam permainan bola voli diantaranya adalah umpanan *open spike*, *quik spike*, *semi all round*, *straight spike*, dan *back attack spike*. Sehingga latihan juga tidak terasa membosankan dikarenakan alat latihan tersebut tidak hanya berfungsi untuk satu bentuk umpanan saja melainkan berfungsi untuk berbagai bentuk umpanan.

Pengembangan alat ini juga dapat meningkatkan semangat dan motivasi atlet dalam berlatih demi meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya perlu melakukan pengembangan dengan menggunakan ruang lingkup yang lebih besar untuk melakukan penelitian yang lebih baik.
2. Bagi pelatih diharapkan menggunakan alat bantu tersebut untuk mendukung proses latihan atlet khususnya setter agar lebih maksimal dan variatif.