

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian serta saran dari ahli olahraga, ahli bola voly, pelatih bola voly dan subjek uji coba guna menjawab pertanyaan peneliti, pelatih menjadwab dari rumusan masalah yaitu dengan adanya pengembangan variasi ini sangat diperlukan untuk *club* tersebut. Pengembangan variasi ini dapat menambah pola latihan di *club* tersebut. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa “Pengembangan Variasi Latihan Fisik Kombinasi *Smash* dapat dikategorikan “sangat baik” dengan makna” layak dan “dapat digunakan”.

5.2 Saran

Adapun beberapa saran pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Peningkatan bentuk latihan fisik menjadi lebih baik lagi
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penerapan program latihan fisik dan *smash* oleh pelatih bola voly
3. Melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas latihan variasi fisik kombinasi *smash*
4. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi latihan untuk penelitian selanjutnya