

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, Kesimpulan dalam penelitian ini adalah :

“Perbedaan Pengaruh *Harlan Cohen's* dan *Two Pass Reaction* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Setting* bolavoli atlet putra *Club Gaperta* tahun 2024.”

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih

Peneliti menyarankan agar pelatih memberikan dan melatih bentuk latihan *Harlan Cohen's* dan *Two-Pas Reaction* dalam setiap kegiatan latihan dasar bolavoli sehingga kemampuan *Setting* bolavoli atlet meningkat.

2. Bagi atlet

Peneliti menyarankan kepada atlet agar menerapkan bentuk Latihan *Harlan Cohen's* dan latihan *Two-Pas Reaction* dalam permainan dan pertandingan bolavoli.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar melanjutkan penelitian terkait kemampuan *Setting* bolavoli dengan menambahkan variasi-variasi latihan dan memperluas ruang lingkup penelitian.