

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data, diperoleh nilai T_{hitung} sebesar 9.66 dan nilai T_{tabel} sebesar 2.14 dengan demikian maka dapat dipahami bahwa penelitian ini ada Pengaruh Latihan Variasi Servis Atas Kemampuan Servis Atas Club Bola Voli Putri Gaperta VC Tahun 2024.

5.2.Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, maka peneliti menyarankan:

1. Sebelum mengadakan penelitian sebaiknya peneliti mengecek kesiapan sampel, baik secara fisik maupun psikis.
2. Pada saat menjelaskan materi yang akan dilakukan sebaiknya dilakukan sebaiknya dijelaskan bahwa keseriusan dalam melaksanakan latihan variasi atas adalah penting sehingga saat melakukan latihan para siswa dapat melakukannya dengan serius.
3. Bagi para Putri Gaperta yang belum memiliki akurasi servis atas bola voli agar lebih giat dan rutin melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuannya serta prestasi, karna olahraga bola voli harus dilatih secara terus-menerus dan berkelanjutan.
4. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk para Putri Gaperta sehingga prestasinya dapat meningkat lebih baik.

5. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga peluang yang di berikan untuk mempengaruhi prestasi atlet Putri Gaperta dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan pukulan servis atas bola voli.

