

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *open spike* terhadap kemampuan *open spike* bola voli pada atlet bola voli *Club Tower Pematang Siantar* tahun 2023.

### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas yang dapat memengaruhi hasil kemampuan *open spike*.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan prestasi.
3. Kepada para atlet diharapkan lebih berkonsentrasi dan fokus dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.