

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Pengaruh *Core Stability Exercises* terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Bola Voli” maka penulis dapat memberikan kesimpulan, yaitu “Terdapat pengaruh yang signifikan *core stability exercises* terhadap keseimbangan dinamis pemain bola voli”.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

- 4.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam melatih keseimbangan dinamis atlet pada cabang olahraga bola voli.
- 4.2.2 Menjadikan penelitian ini sebagai referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan lain sebagainya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut:

- 4.3.1 Para pelatih dapat menerapkan latihan *core stability* guna meningkatkan keseimbangan dinamis atlet pada cabang olahraga bola voli.
- 4.3.2 Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat menyempurnakan penelitian yang sudah dikerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas.