

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan memberikan pengaruh yang sama terhadap peningkatan hasil *spike* dalam cabang olahraga bola voli pada atlet pemula Klub AKA Kabupaten Belitung. Dalam hal ini, kedua metode latihan tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *spike* dalam cabang olahraga bola voli pada atlet pemula Klub AKA Kabupaten Belitung.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina atau pelatih dan pemain bola voli khususnya dalam proses latihan agar menerapkan berbagai variasi model atau metode latihan serta prinsip-prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Dalam hal ini, sebaiknya latihan *spike* dengan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan dapat dijadikan alternatif atau sebagai variasi model atau metode latihan dalam proses meningkatkan kemampuan *spike* dalam cabang olahraga bola voli, akan tetapi para pembina atau pelatih perlu juga untuk mempertimbangkan kondisi karakteristik atlet, sarana dan prasarana yang ada

serta faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi peningkatan hasil *spike* dalam cabang olahraga bola voli.

2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pengaruh latihan *spike* dengan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap peningkatan hasil *spike* dalam cabang olahraga bola voli, penulis menganjurkan untuk mencobakan model atau metode latihan lainnya yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraga bola voli dan kondisi pelatihan atau aspek-aspek latihan lainnya yang dapat meningkatkan kemampuan *spike* pada khususnya, dan umumnya untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga bola voli.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan *representative* serta didasari oleh kajian teori yang lebih mendalam, sehingga hasilnya akan memberikan gambaran lebih nyata terhadap peningkatan hasil *spike* dalam cabang olahraga bola voli pada khususnya.