

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode latihan dengan *cone* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet putri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta.
2. Metode latihan dengan *reaction ball* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet putri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta.
3. Metode latihan dengan *cone* lebih baik untuk meningkatkan kelincahan dibandingkan metode latihan dengan *reaction Ball* pada atlet putri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini khususnya peningkatan kelincahan, maka beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Kepada atlet dan pelatih dapat menggunakan metode latihan *cone* sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan. Karena setelah dilakukan penelitian metode latihan *cone* signifikan dapat meningkatkan kelincahan pada atlet putri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta.

2. Meningkatkan kelincahan sangat penting, khususnya pada cabang olahraga bola voli yang setiap teknik dalam permainan memerlukan kelincahan yang maksimal.
3. Untuk yang melakukan penelitian serupa agar memperhatikan keseriusan atlet dalam menjalankan program karena latihan ini sangat penting dalam olahraga bola voli.