

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa modifikasi latihan hadang memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan anggota UKM Bolavoli Puteri Unisma Bekasi. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T hitung sebesar 14,2 jika dibandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan  $(dk) = n-1 = 10 - 1 = 9$  pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05 \%$  dengan T tabel 1,833, dengan data tersebut terbukti bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari modifikasi latihan hadang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa modifikasi latihan hadang secara signifikan memengaruhi kelincahan pada anggota UKM Bolavoli Puteri Unisma Bekasi.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan periode latihan yang lebih
2. Untuk pelatih UKM Bolavoli Puteri Unisma Bekasi, disarankan untuk mengintegrasikan variasi teknik dan simulasi situasi permainan dalam program latihan untuk meningkatkan kesiapan tim.
3. Untuk atlet disarankan dapat mengikuti latihan dengan konsisten dan memperhatikan aspek pemulihan untuk mencegah cedera.