

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil penelitian data, maka kesimpulannya adalah:

1. Program latihan permainan bola voli pada klub di Kabupaten Ciamis yaitu program latihan makro telah disusun berbentuk program tahunan dan program latihan bulanan dan secara mikro berbentuk program latihan harian dan mingguan.
2. Kendala yang dihadapi oleh klub di Kabupaten Ciamis dalam menerapkan program latihan permainan bola voli ialah sarana dan prasarana klub bola voli kabupaten Ciamis kurang memadai. Hal ini diketahui dari kurangnya lapangan bola voli dan minimnya prasarana. Kondisi Atlet dan masalah pendanaan.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran-saran yang dapat disampaikan kepada para pelatih Klub Bola Voli Kabupaten Ciamis adalah:

1. Kepada pelatih, diperlukan langkah pembinaan menyeluruh terhadap pemainnya, supaya para pemain tetap berlatih secara terus-menerus. Hendaknya peralatan latihan ditambah supaya atlet selalu aktif ketika berlatih.
2. Atlet, hendaknya meningkatkan keterampilan dan prestasi dengan konsisten dalam program latihan. Latihan yang teratur dan terfokus membantu meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik.
3. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan bisa menambah responden dan program teknik dalam latihan bola voli.