

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya ada peningkatan hasil *smash* bola voli terhadap siswa SMA Negeri 1 Ujung Padang melalui metode latihan sirkuit. Hal ini disebabkan adanya proses latihan yang telah dilakukan seefektif mungkin, dimana pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah terbuat dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami proses latihan sirkuit serta memberikan lebih banyak contoh sehingga siswa benar – benar memahami materi latihan yang diberikan oleh pelatih.

#### B. Saran – Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada siswa, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada pelatih bola voli SMA Negeri Ujung Padang , juga diharapkan dapat menyediakan program latihan yang spesifik sesuai kebutuhan siswa pada cabang olahraganya agar tidak terjadi kebosanan dalam latihan seperti latihan sirkuit sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

3. Dari hasil penelitian ditemukan ada beberapa siswa tidak memahami penggunaan metode latihan sirkuit yaitu disarankan pada pelatih agar selalu menerapkan variasi latihan di Sekolah SMA Negeri 1 Ujung Padang khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik..
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode latihan sirkuit, kiranya dapat mencoba dengan bentuk latihan lainya yang berbeda sesuai dengan kebutuhan pada cabang olahraga yang di teliti.