

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Diperlukan variasi latihan *smash* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan *smash* atlet.
2. Dengan variasi latihan *smash* bahu yang dikembangkan, atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien.
3. Dengan variasi latihan *smash* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana latihan.
4. Dengan pengembangan variasi latihan *smash* ini, atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi latihan baru terkhususnya latihan *smash*.

#### B. SARAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Agar produk variasi latihan *smash* ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat bola voli, sebaiknya dicetak atau

diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan *smash* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan *smash* dapat disebarluaskan pada klub maupun ekstrakurikuler di Indonesia.
- e. Dikarenakan variasi yang dikembangkan ini masih bersifat dasar untuk melakukan variasi *smash*, oleh karena itu peneliti berharap adanya pengembangan variasi lanjutan untuk lebih baik dan lebih kompleks.