

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada data yang diperoleh, dari hasil ujicoba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Pengembangan model latihan *smash* bola voli dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan latihan *smash* bola voli secara efektif dan efisien
2. Melalui model latihan *smash* bola voli yang telah diujicobakan dapat memberikan peningkatan hasil latihan kemampuan *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli di kota Kabanjahe secara khusus dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan.

Penerapan model dalam latihan yang telah di kembangkan ini dinilai akan memberikan kontribusi yang signifikan baik pada proses latihan maupun pada hasil latihan *smash* bola voli secara efektif dan efisien serta dapat memotivasi siswa untuk berperan aktif dalam proses latihan yang menarik dan menyenangkan. Akhir dari penelitian ini akan berbentuk produk (buku panduan) yang lengkap dengan spesifikasi latihan serta sarana dan prasarananya.

#### B. Saran

Sehubungan dengan model yang dikembangkan, peneliti mengemukakan saran guna kesempurnaan penggunaan pada model latihan *smash* bola voli yaitu :

1. Saran Pemanfaatan

Produk yang dikembangkan ini dapat dijadikan sebagai contoh model latihan oleh pelatih bola voli dengan mempertimbangkan kondisi fisik klub bola

voli seperti lapangan, sarana, kondisi lingkungan sekitar bahkan juga tujuan dari kebermanfaatannya.

## 2. Saran Pengembangan Penelitian Lebih Lanjut

Dalam penyebarluasan model latihan *smash* bola voli ini ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran antara lain;

- a. Untuk kesempurnaan model latihan *smash* bola voli diharapkan kepada peneliti berikutnya agar dapat menguji beberapa bentuk model dalam penelitian eksperimen sehingga hasil penelitian ini berkembang untuk kemajuan ilmu pengetahuan olahraga
- b. Agar hasil penelitian ini diketahui oleh para pelatih bola voli di klub, maka sebaiknya hasil pengembangan model latihan *smash* bola voli ini dapat dicetak lebih banyak lagi sehingga dapat menjadi pedoman pengaplikasian oleh pelatih bola voli.
- c. Kepada para peneliti yang lain agar mengembangkan model ini dengan melihat bagaimana pengaruhnya secara langsung pada peningkatan kemampuan *smash* bola voli .

Demikianlah saran-saran pemanfaatan dan deseminasi produk, semoga bermanfaat untuk proses latihan *smash* bola voli.