BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Dalam melakukan latihan *passing* dan *smash* hendaknya latihan harus efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli khususnya *passing* dan *smash*, baik bagi pemain pemula maupun yang lanjutan.
2. Latihan *passing* dan *smash* hendaknya makin lebih menarik atau tidak membosankan untuk dilakukan, sehingga dapat membuat pemain akan bersungguh-sungguh dan termotivasi untuk melakukan latihan serta mencapai tujuan latihan itu sendiri.
3. Dengan pengembangan variasi latihan kombinasi *passing* dan *smash* dalam permainan bola voli dapat bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan dasar bola voli khususnya *passing* dan *smash* di berbagai *club* bola voli yang ada di Indonesia, khusunya Sumatera Utara.

B. Saran

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

a. Agar produk variasi latihan kombinasi *passing* dan *smash* dalam permainan bola voli ini dapat digunakan oleh para pemain, 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 kombinasi *passing* dan *smash* dalam permainan bola voliini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.
c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah *club* bola voli yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
d. Hasil pengembangan variasi latihan kombinasi *passing* dan *smash* dalam permainan bola voli ini dapat disebarluaskan pada berbagai sekolah sepak bola yang ada di Indonesia.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY