

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa melalui program latihan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli bagi siswa putra Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012. Nilai Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) siswa pada *pre-test* adalah 10 % (Tidak Tuntas), dan pada pelaksanaan *post-test* nilai Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) siswa telah mencapai 80 % (Tuntas).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Program latihan merupakan bagian terpenting yang dapat dipergunakan dalam meningkatkan hasil latihan siswa khususnya kemampuan *smash* pada permainan bola voli.
2. Bagi pembina dan pelatih khususnya pelatih bola voli hendaknya menggunakan program latihan yang tepat sehingga hasil latihan siswa dapat terus ditingkatkan.
3. Masukan kepada peneliti berikutnya yang ada kaitannya dengan penelitian ini.