BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya terjadi peningkatan terhadap hasil latihan *smash* dalam permainan bola voli melalui variasi bentuk latihan fisik dan teknik. Peningkatan hasil kemampuan *smash* ini terjadi dikarenakan proses latihan yang dilaksanakan dengan baik dan seefektif mungkin, yang mana pelatih memberikan variasi-variasi latihan dengan pengulangan latihan dan penekanan terhadap penjelasan teknik gerakan, perlakuan dan semangat berlatih. Dan tidak lupa pelatih memberikan motivasi kepada siswa untuk tetap giat berlatih guna menambah kemampuan menguasai teknik *smash* yang baik dalam permainan bola voli.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada siswa, untuk terus melatih dirinya agar lebih baik dalam menguasai teknik *smash*. Kepada pelatih agar lebih menguasai lebih banyak materi latihan demi terciptanya proses latihan yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Disarankan pada pelatih dan siswa agar menerapkan dan memperbanyak variasi variasi latihan fisik dan teknik di Yayasan Perguruan Teladan Medan.

2. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan masukan untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang sama.
3. Kepada para pembaca yang ingin melakukan penelitian tentang *smash*, kiranya bisa mencoba menggunakan model latihan yang lebih banyak menggunakan variasi-variasi latihan agar penelitian menjadi lebih baik.