

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan *smash* melalui pendekatan teknis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa SMK Negeri 2 Tanjungpandan Belitung.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih, dan pemain bola voli serta pembaca pada umumnya, dalam proses latihan *smash* melalui pendekatan teknis terutama untuk meningkatkan keterampilan *smash* dalam permainan bola voli maka, sebaiknya diberikan metode-metode latihan yang sesuai dengan tutunan atau karakteristik cabang olahraga bola voli dan penulis menganjurkan untuk menggunakan latihan *smash* melalui pendekatan teknis, oleh karena latihan *smash* melalui pendekatan teknis memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pengaruh suatu metode atau pendekatan latihan terhadap perkembangan keterampilan fisik, penulis menganjurkan untuk mencobakan metode-metode lainnya yang

dapat meningkatkan prestasi suatu cabang olahraga. Dan penulis menganjurkan untuk mencobakan bentuk latihan teknik lainnya yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraga bola voli dan kondisi pelatihan atau aspek-aspek latihan lainnya yang dapat meningkatkan keterampilan *smash* dalam permainan bola voli pada khususnya dan umumnya meningkatkan prestasi pada cabang olahraga bola voli.

3. Bagi peneliti lanjut yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan penulis, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih dengan kajian yang lebih mendalam yang hasilnya dapat diterapkan dalam dunia pendidikan ataupun kepelatihan.