

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada bab IV mengenai hasil *quick spike* dan *semi spike* pada permainan bola voli, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat perbedaan yang signifikan antara *quick spike* dan *semi spike* terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli. Hal tersebut dikarenakan ketinggian bola yang berbeda antara *quick spike* dengan *semi spike* sehingga berpengaruh terhadap ketepatan dalam melakukan *spike*. *Quick spike* lebih mudah untuk dipukul, karena seolah-olah bola sedang tergantung di udara dan bagi atlet yang mempunyai lompatan tinggi dapat lebih mudah untuk mengarahkan bola ke daerah sasaran *spike*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih/pembina olahraga bola voli, untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal hendaknya memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain: fisik, teknik, taktik dan mental". Dalam pemilihan teknik *spike*, harus lebih menekankan pada kerjasama yang solid antara *spiker* dan pengumpan serta anggota tim yang lainnya.

2. Bagi para atlet semua cabang olahraga prestasi yang optimal hanya bisa dicapai dengan suatu proses latihan yang sistematis, terarah dan terencana. *Quick spike* dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk salah satu teknik serangan yang efektif terutama terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli.
3. Bagi semua pihak yang memiliki kompetensi terhadap hasil-hasil penelitian, perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan kajian lebih mendalam dan sampel lebih representatif dengan kebutuhan pembinaan cabang olahraga.