

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil penelitian tentang kemampuan smash pada klub bola voli NBS Kota Kupang, maka hasil yang diperoleh sebanyak 1 orang yang memiliki kemampuan *quick* smash berada pada kategori “sangat baik” dengan persentase (8,33%), sebanyak 5 orang yang memiliki kemampuan *quick* smash berada pada kategori “baik” dengan persentase (41,67%), dan sebanyak 6 orang yang memiliki kemampuan *quick* smash berada pada kategori “cukup” dengan persentase (50%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih

Dengan adanya penelitian ini diharapkan pelatih lebih memperhatikan pemain pada saat melakukan *Quick* smash agar pemain bisa memiliki ketepatan sasaran dan juga pelatih dapat menyusun program-program latihan *Quick* smash yang sistimatis dengan beban yang meningkat demi meningkatkan kemampuan pemain.

2. Bagi pemain

Pemain yang terlibat langsung dalam penelitian ini diharapkan agar dapat memperhatikan timing dan kecepatan pada saat melakukan *quick* smash agar bisa menambah kekuatan lompatan, kecepatan gerakan,

kekuatan pukulan, dan ketepatan sasaran, pada saat melakukan *quick* smash.

3. Bagi peneliti lain

Dalam skripsi ini peneliti masih memiliki banyak kekurangan, untuk itu peneliti sangat berharap bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.