

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Model Latihan *Open Smash* dalam permainan bola voli yang dilaksanakan pada Klub Anak Timor Mandiri Kota Kupang adalah: Model latihan taktik meliputi latihan bertahan dan menyerang. Latihan mental dapat membantu atlet untuk menguatkan kemauan, mengontrol stabilitas emosional, mengembangkan pikiran, emosional, motivasi, sikap, keyakinan diri, dan tingkah laku, meningkatkan proses jasmaniah dan kineja individu.

Model latihan teknik menggunakan pliometrik pyramiding box jump. Setelah latihan open smash telah dilakukan, maka dilakukan uji coba Open Smash dengan hasil pada kategori “Baik Sekali” persentase sebesar 33,33 %, (4 Orang) kategori “Baik ” persentase sebesar 66,67.%, (8 Orang) dan 0% untuk Kategori “Cukup, Kurang dan Buruk.

#### **B. Saran**

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

##### **1. Bagi Pelatih**

Dapat memperhatikan ketepatan kecepatan pemain dalam melakukan Open Smash dalam permainan Bola voli

##### **2. Bagi Pemain**

Agar memperhatikan dengan baik saat melakukan ancang ancang untuk melakukan Open smash dan meningkatkan Latihan fisik agar bisa

menambah kekuatan lompatan, speed dan power saat melakukan Open Smash dalam permainan bola voli.

### 3. Bagi Penelitian lain

Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.