

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyimpulkan penerapan model latihan *smash* bola voli melalui permainan berintangan pada kegiatan ekstrakurikuler SMAS Efata Sulamu model permainan berintangan ini dilakukan dengan cara jogging lalu loncat melewati kuns yang sudah disiapkan. Setelah selesai melakukan gerakan tersebut langsung mengambil tempat di bagian paling belakang. latihan ini dilakukan sampai anggota kelompok selesai melakukannya secara bergiliran. Model latihan *smash* bola voli melalui permainan berintangan pada kegiatan ekstrakurikuler SMAS Efata Sulamu adalah sebagai berikut :

1. Model latihan *smash* Tanpa bola
2. Model latihan *smash* menggunakan bola
3. Permainan berintangan

B. Saran

Saran ini ditujukan kepada semua orang yang membaca tulisan ini, sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian dan yang merasa bermanfaat kepada pembaca antara lain :

1. Bagi Siswa

Selama proses latihan siswa harus memperhatikan penjelasan guru agar saat melakukan *smash* bola voli tidak melakukan kesalahan dan mengalami cedera.

2. Bagi Guru Penjasorkes

Guru harus mampu menyusun dan merencanakan setiap sesi proses latihan dengan baik agar dalam proses latihan berjalan lancar. Guru juga harus mampu memperhatikan siswa dalam kegiatan latihan agar tidak ada yang mengalami cedera dan guru juga harus memberikan motivasi untuk membangun semangat siswa.

3. Kepala Sekolah

Membuat modul khusus untuk kegiatan latihan *smash* bola voli dengan mencakup aspek-aspek seperti teknik, keselamatan dan variasi. Menyelenggarakan turnamen bola voli tingkat kelas, memberikan penghargaan kepada siswa yang menunjukkan kemampuan signifikan dalam *smash* bola voli.

4. Peneliti selanjutnya

Menganalisis pengaruh awalan kurang tepat saat melakukan *smash* bola voli. Membuat tes ketarampilan yang mengukur aspek-aspek seperti teknik, kecepatan dan kekuatan. Membuat program pelatihan yang mencakup tahap-tahap latihan progresif dan evaluasi berkala.

5. Pemerintah

Pemerintah tetap peduli serta berperan aktif sebagai motivator dan pengawas terhadap perkembangan jaman, agar kebijakan memberikan manfaat dan sesuai dengan kenyataan dilapangan.