

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas XI dan guru PJOK di SMA Negeri 9, dapat disimpulkan bahwa ;

1. Ketepatan smash siswa kelas XI SMA Negeri 9 Kota Kupang dipengaruhi secara signifikan oleh koordinasi mata dan tangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% siswa mampu melakukan smash ke sasaran dengan koordinasi mata dan tangan yang baik, 30% siswa berada dalam kategori kurang tepat karena kesulitan dalam timing, arah pukulan, dan kontrol bola, sedangkan 20% siswa masuk dalam kategori tidak tepat (rendah) karena kurang menguasai teknik dasar smash serta koordinasi visual-motorik.
2. Koordinasi mata dan tangan terbukti menjadi faktor dominan dalam pelaksanaan smash yang akurat. Siswa dengan koordinasi visual-motorik yang baik mampu menyesuaikan pandangan, posisi tubuh, dan gerakan tangan secara sinkron, sehingga arah pukulan lebih tepat sasaran. Sebaliknya, siswa dengan koordinasi rendah mengalami kesulitan memprediksi arah bola dan melakukan kontak pada waktu yang tepat.
3. Temuan penelitian ini diperkuat oleh teori para ahli, di mana Schmidt dan Lee (2011) serta Widiastuti (2011) menyatakan bahwa koordinasi

visual-motorik merupakan aspek penting dalam keterampilan olahraga yang menuntut kecepatan, ketepatan, dan kontrol gerakan, seperti dalam pelaksanaan smash bola voli.

4. Latihan koordinasi seperti wall toss dan latihan target smash efektif dalam meningkatkan ketepatan smash siswa. Latihan ini membantu siswa mengasah fokus pandangan, kecepatan reaksi, serta sinkronisasi gerak tangan dan tubuh. Namun, keterbatasan waktu latihan dan kurangnya fasilitas pendukung menjadi tantangan dalam pembelajaran teknik smash.
5. Pembelajaran smash akan lebih efektif jika dilakukan dengan latihan terstruktur, pendampingan guru yang intensif, dan metode bervariasi. Siswa yang mengikuti latihan secara konsisten dan diberikan umpan balik secara langsung cenderung menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri dan kemampuan melakukan smash secara akurat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi berbagai pihak yang terkait dalam pelaksanaan ketepatan *smash* bola voli, khususnya dalam kaitannya dengan koordinasi mata dan tangan. Saran-saran ini ditujukan agar hasil pelaksanaan ketepatan *smash* dapat lebih optimal dan mendukung peningkatan keterampilan siswa dalam permainan bola voli, baik secara teknis maupun mental.

1. Siswa : Diharapkan agar siswa lebih aktif dan konsisten dalam mengikuti latihan teknik *smash*, khususnya dalam melatih koordinasi mata dan tangan. Siswa juga perlu melakukan latihan mandiri di luar jam pelajaran agar keterampilan mereka terus berkembang dan kepercayaan diri meningkat saat bermain di lapangan.
2. Guru PJOK: Guru diharapkan dapat menyusun program latihan yang lebih variatif dan terstruktur, khususnya yang berfokus pada peningkatan koordinasi visual-motorik. Penggunaan metode latihan seperti *wall toss* dan latihan target *smash* dapat dioptimalkan dengan bimbingan langsung dan umpan balik yang konstruktif kepada siswa.
3. Kepala Sekolah: Kepala sekolah diharapkan memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan pembelajaran PJOK, baik dalam bentuk penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, maupun penambahan waktu praktik agar proses latihan teknik seperti *smash* dapat dilaksanakan secara maksimal.
4. Peneliti Selanjutnya: Peneliti diharapkan dapat mengembangkan kajian serupa dengan pendekatan yang berbeda, misalnya melalui pendekatan kuantitatif atau eksperimen untuk menguji efektivitas latihan koordinasi terhadap peningkatan performa *smash*. Penelitian lanjutan juga dapat melibatkan lebih banyak subjek dan memperluas variabel yang dikaji.
5. Pemerintah: Pemerintah, khususnya dinas pendidikan, diharapkan mendukung kegiatan olahraga di sekolah melalui penyediaan anggaran khusus untuk perlengkapan olahraga dan pelatihan guru. Selain itu,

program peningkatan kapasitas guru PJOK perlu terus digalakkan agar pembelajaran olahraga di sekolah berjalan secara profesional dan berkualitas.