

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai teknik smash dalam permainan bola voli pada Tim Volley SMA Negeri 1 Kupang, dapat disimpulkan bahwa teknik smash yang dilakukan oleh sebagian besar pemain belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip dasar gerak yang benar. Hal ini terlihat dari masih banyaknya pemain yang kurang menguasai tahapan-tahapan dalam melakukan smash, seperti awalan, tolakan, lompatan, pukulan, dan pendaratan. Salah satu penyebab utama kelemahan tersebut adalah kurangnya latihan fisik yang berfokus pada penguatan otot tungkai, lengan, dan bahu, yang sangat berperan penting dalam mendukung kekuatan dan efektivitas smash. Selain itu, masih terbatasnya pemahaman pemain terhadap teknik dasar smash dan belum optimalnya metode pelatihan yang diterapkan oleh pelatih juga menjadi faktor penghambat. Meskipun tim memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai, pelatih belum secara maksimal menyusun program latihan teknik dan fisik secara sistematis. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan teknik smash pada tim ini sangat membutuhkan program latihan yang terarah, terstruktur, dan dilakukan secara berkelanjutan agar performa pemain dalam melakukan smash dapat meningkat secara signifikan.

B. Saran

1. Untuk Pelatih:

Diharapkan agar metode pelatihan terus dikembangkan dengan memanfaatkan teknologi, seperti perekaman video teknik individu pemain untuk keperluan evaluasi dan perbaikan secara spesifik. Pendekatan yang variatif dan inovatif juga dapat membantu menyesuaikan pembinaan dengan karakter tiap pemain.

2. Untuk Pemain:

Diharapkan agar setiap pemain meningkatkan kedisiplinan dalam latihan, menjaga kondisi fisik secara mandiri di luar jam latihan, serta aktif mengevaluasi teknik yang dimiliki. Selain itu, penting untuk menjaga semangat dan motivasi agar kemampuan terus berkembang dan siap menghadapi tekanan pertandingan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya:

Penelitian lanjutan dapat mengembangkan kajian yang lebih mendalam mengenai pengaruh teknik smash terhadap hasil pertandingan, atau membandingkan efektivitas metode pelatihan antara satu tim dengan tim lainnya sebagai bahan evaluasi pembinaan atlet muda secara lebih luas.