

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola latihan smash bola voli pada Tim SMK Negeri 2 Soe, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola latihan smash bola voli pada Tim SMK Negeri 2 Soe telah dilaksanakan secara sistematis dan berkesinambungan. Latihan diawali dengan pemanasan dan latihan kondisi fisik, kemudian dilanjutkan dengan latihan teknik smash secara bertahap mulai dari awalan, tolakan, pukulan, pendaratan, hingga latihan menggunakan bola dengan bantuan tosser. Latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu dengan metode demonstrasi, drill, latihan berulang, dan bimbingan langsung dari pelatih. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap kekuatan pukulan, kecepatan bola, ketepatan arah smash, dan teknik gerakan atlet. Pelaksanaan latihan didukung oleh kondisi fisik, penguasaan teknik dasar, motivasi, kedisiplinan, kerja sama tim, dan pengalaman pelatih. Kendala yang ditemukan yaitu kondisi fisik beberapa atlet yang belum optimal, kesalahan teknik, serta ketidaktepatan timing antara lompatan dan umpan dari tosser. Kendala tersebut diatasi melalui latihan fisik tambahan, latihan teknik secara bertahap dan berulang, koreksi langsung, serta latihan khusus bagi atlet yang mengalami kesulitan.

B. Saran

1. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan mempertahankan pola latihan yang telah diterapkan serta menambah variasi latihan agar atlet tidak mudah jenuh. Pelatih juga perlu memberikan latihan khusus untuk meningkatkan timing, koordinasi, dan ketepatan pukulan serta melakukan evaluasi secara berkala.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan mengikuti latihan dengan disiplin dan sungguh-sungguh, menjaga kondisi fisik, serta meningkatkan kemampuan smash melalui latihan mandiri, khususnya pada teknik, koordinasi, dan timing.

3. Bagi SMK Negeri 2 Soe

Sekolah diharapkan terus mendukung pembinaan tim bola voli melalui penyediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai serta mendukung keikutsertaan tim dalam berbagai kompetisi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai pola latihan smash dengan mengkaji metode latihan atau aspek kemampuan smash yang lebih luas.