

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi ” Terdapat pengaruh yang berarti antara pelatihan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler kelas VIII SMP Negeri 4 Talamuta Kabupaten Boalemo” dapat diterima. Dalam hal ini bahwa upaya pengembangan kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *smash* pada permainan bola voli dilakukan melalui pelaksanaan pelatihan yang terprogram terutama dalam melatih kekuatan otot tungkai.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka mengembangkan kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *smash* pada permainan bola voli, maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak sekolah maupun pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan;

2. Untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan pada permainan bola voli, peran serta orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak di luar jam sekolah;
3. Bahwa untuk meningkatkan kemampuan melakukan pukulan *smash*, maka latihan otot perlu dimaksimalkan p 51 atihan kurikulum di sekolah-sekolah khususnya yang memerlukan latihan kekuatan otot tungkai.