

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan dari bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis berbunyi “terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam cabang olahraga bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Gorontalo” dapat diterima. Dalam hal ini bahwa latihan *plyometrik* memberikan dampak yang lebih baik terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam cabang olahraga bola voli.

1.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan dan Keolahragaan sebagai berikut :

1. Dalam upaya kemampuan siswa dalam permainan bola voli, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *plyometrik*. Karena itu kepada guru dan pelatih cabang olahraga bola voli diharapkan agar menerapkan latihan *plyometrik* dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan
2. Dalam rangka memacu seorang atlit bola voli dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan keterampilanya, khususnya kemampuan melakukan *smash*, Maka sangat efektif diterapkan latihan *plyometrik*.
3. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.