

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data, dapat disimpulkan bahwa Latihan *Medicine Ball Exercise* Dalam Peningkatan Smash Permainan Bola Voli Pada SiswaKelas XI di SMK Negeri 1 Batudaa memiliki pengaruh yang signifikan, artinya semakin sering berlatih menggunakan bola terapi, maka semakin baik dalam melakukan pukulan smash.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan :

1. Supaya dalam pembinaan dan peningkatan pukulan smash dalam permainan bola voli, perlu memperhatikan factor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan melakukan pukulan smash.
2. Bagi para atlit dan penggemar permainan bola voli hendaknya selalu berlatih menggunakan *medicine ball exercise*.
3. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani, khususnya cabang olahraga bola voli. Maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.