

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan french press terhadap kemampuan pukulan smash dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 2 Kwandang Kabupaen Gorontalo Utara.
2. Dalam melakukan pukulan smash hendaknya menggunakan tehnik – tehnik tertentu sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan pukulan smash

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneiti dapat memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olah raga sebagai berikut:

1. Dalam melakukan smash hendaknya menggunakan tehnik
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk – bentuk latihan yang akan digunakan.
3. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga