

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Kemampuan *smash* pada pemain bola voli DONOREJO Kota Jambi memiliki kategori baik dengan persentasi 67%.

5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan teknik *smash*.
2. Pembetulan terhadap teknik *smash* yang salah sehingga kemampuan *smash* pada atlet akan meningkat.
3. Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bola voli.