BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan perhitungan statistik, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Penggunaan metode Target games efektif meningkatkan kemampuan smash pada siswa extrakurikuler SMP N 3 Kandangan Temanggung Tahun 2017/2018

5.2 Implikasi

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapakan latihan smash dengan menggunakan target games dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan smash bola voli
2. Timbulnya semangat dari siswa untuk lebih giat berlatih smash Karena tertarik dengan permainan target games yang diberikan pelatih

5.3 Saran

Dari hasil yang telah dilakukan dalam penelitian "Peningkatan Kemampuan Smash Bola Voli Dengan Metode Target Games Pada Siswa Extrakurikuler Bola Voli SMP N 3 Kandangan Temanggung 2017/2018". Ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi dan mutu penguasaan tehnik dasar bola voli terutama dalam penguasaan smash, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut:

1. Bagi pelatih ekstra atau guru olahraga bola voli di SMP N 3 Kandangan hendaknya dalam melatih siswa extrakurikuler lebih bervariatif dan menarik
2. Untuk dapat menguasai smash dengan hasil yang lebih baik dan lebih maksimal, sebaiknya menggunakan bentuk latihan target games.
3. Bagi yang ingin mengadakan penelitian yang serupa hendaknya menggunakan sampel yang lebih banyak dan hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai pembanding.

UNIVERSITAS WAHID HASYIM
SEMARANG