

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan terhadap Kemampuan *smash* dalam Permainan bola voli pada Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri Air Joman Tahun Ajaran 2016/2017.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan panjang tungkai terhadap Kemampuan *smash* dalam Permainan bola voli pada Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Air Joman Tahun Ajaran 2016/2017.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan panjang lengan dan panjang tungkai terhadap Kemampuan *smash* dalam Permainan bola voli pada Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Air Joman Tahun Ajaran 2016/2017.
4. Kurangnya latihan secara rutin setiap minggunya sehingga para siswa merasa bosan untuk melakukan latihan
5. Kurangnya latihan fisik para siswa.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Masukan kepada pelatih SMA Negeri 1 Air Joman, agar memperhatikan panjang lengan dan panjang tungkai dalam meningkatkan Kemampuan *smash* pemain bola voli
2. Kepada pelatih hendaknya memilihi siswa yang memiliki tinggi dan berat badan yang ideal diatas rata-rata 180 cm.
3. Kepada pelatih hendaknya melakukan pelatihan secara rutin setiap minggunya dan dibarengi latihan fisik agar siswa mampu melakukan permainan dan melakukan *smash* dengan baik.
4. Bagi siswa jangan malas latihan agar kelak menjadi atlet masa depan.
5. Informasi bagi atlet khususnya bola voli untuk meningkatkan prestasi yang lebih tinggi, agar melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik.