

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Kalihara *Volleyball Club* Tahun 2017.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Kalihara *Volleyball Club* Tahun 2017.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Kalihara *Volleyball Club* Tahun 2017.
4. Terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara daya ledak otot tungkai, tinggi badan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Kalihara *Volleyball Club* Tahun 2017.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat hubungan antara daya ledak otot tungkai, tinggi badan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Kalihara *Volleyball Club* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, tinggi badan dan kekuatan otot lengan terhadap

hasil *smash* bola voli diharapkan kepada pelatih, indstruktur sepak bola dan juga guru – guru olahraga di lapangan khususnya agar meningkatkan kemampuan *smash* bola voli dengan meningkatkan variabel – variabel tersebut agar kemampuan *smash* bola voli atlet ataupun siswa semakin baik.

2. Dalam penelitian ini terbukti bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *smash* bola volley sehingga perlu dilatih dengan latihan yang terprogram. Adapun bentuk – bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah *knee tuck jump*, *single hope*, *double hope*, *single box bounce*, *double box bounce* dan juga bentuk latihan pliometrik yang lainnya.
3. Dalam penelitian ini terbukti bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *smash* bola volley sehingga perlu dilatih dengan latihan yang terprogram. Adapun bentuk – bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah *push up*, *butter fly* dan juga bentuk latihan yang lainnya yang bisa dilakukan dengan menggunakan alat.
4. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
5. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dan juga atlet di klub olahraga.
6. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.