

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan dari daya ledak otot tungkai (X_1) dengan hasil *jump serve* (Y) Atlet Bola Voli PBV Bina Putri Tahun 2017.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan hasil *jump serve* (Y) Atlet Bola Voli PBV Bina Putri Tahun 2017.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *jump serve* (Y) Atlet Bola Voli PBV Bina Putri Tahun 2017
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai tinggi badan dan kekuatan otot terhadap hasil *jump serve* (Y) Atlet Bola Voli PBV Bina Putri 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 *jump serve* bola voli pada atlet Bola Voli PBV Bina Putri berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, tinggi badan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil *jump serve* bola voli diharapkan kepada pelatih,

instruktur dan juga guru- guru olahraga di lapangan khususnya agar meningkatkan kemampuan *jump serve* bola voli dengan meningkatkan variabel – variabel tersebut agar kemampuan *jump serve* bola voli atlet atupun siswa semakin baik.

2. Dalam penelitian ini terbukti bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *jump serve* 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 *jump serve* bola voli sehingga perlu dilatih dengan latihan yang terprogram. Adapun bentuk – bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah *push up, butter fly* dan juga bentuk latihan yang lainnya yang bisa dilakukan dengan menggunakan alat.
4. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dan juga atlet di klub olahraga.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.