

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan *power* otot lengan terhadap hasil servis atas pada atlet putri Klub Bola Voli GapertaVc Medan Tahun 2018.
2. Tidak terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil servis atas pada atlet putri Klub Bola Voli Gaperta Vc Medan Tahun 2018.
3. Terdapat hubungan *power* otot lengan dan *power* otot lengan terhadap hasil servis atas pada atlet putri Klub Bola Voli Gaperta Vc Medan Tahun 2018.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat hubungan antara *power* otot lengan dan *power* otot tungkain terhadap servis atas pada atlet puter Klub BolaVoli Gaperta VC TAhun 2018 maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil servis atas pada atlet putri Klub Bola Voli Gaperta Vc Medan Tahun 2018.

2. Diharapkan kepada pelatih, juga guru- guru olahraga di lapangan khususnya agar meningkatkan hasil servis atas dengan meningkatkan juga powerotot lengan, kelentukan pinggang dan juga *power* otot tungkai agar kemampuan servisnya tersebut semakin baik.
3. 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.
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.