

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Single Leg Puss Off* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri *club* TVRI
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri *club* TVRI
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Dumbell Wrist Curl* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri *club* TVRI
4. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri *club* TVRI

#### B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih dan atlet, hendaknya memperhatikan *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan.
2. Bagi atlet agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan hasil kemampuan *smash* pada olahraga bola voli.

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

