

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

4. Kesimpulan dan Saran

4.1. Kesimpulan

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

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* otot Tungkai terhadap Kemampuan *Smash Club* Bola Voli Regansu Kecamatan Medan tahun 2021.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* otot Lengan terhadap Kemampuan *Smash Club* Bola Voli Regansu Kecamatan Medan tahun 2021.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan punggung terhadap Kemampuan *Smash Club* Bola Voli Regansu Kecamatan Medan tahun 2021.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan Kelentukan Punggung terhadap kemampuan *Smash Club* Bola Voli Regansu Kecamatan Medan tahun 2021.

4.2. Kesimpulan

sebagai saran yang dapat penulis ajukan berkaitan dengan kesimpulan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Agar pelatih lebih merencanakan program latihan untuk melatih *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan Kelentukan Punggung karena dinilai mampu untuk meningkatkan kemampuan *Smash* bola voli.

2. Peneliti yang lain hendak melakukan penelitian sejenis agar meneliti faktor lain diluar peneliti yang mungkin berhubungan dengan kemampuan *Smash*.

