BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Realduba VC Pangkalan Berandan Tahun 2016.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Realduba VC Pangkalan Berandan Tahun 2016.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara daya ledak otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Realduba VC Pangkalan Berandan Tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat hubungan antara *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Realduba VC Pangkalan Berandan Tahun 2016 maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli diharapkan kepada pelatih, instruktur bola volley 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 atupun siswa semakin baik.

2. 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.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dan juga atlet di klub olahraga.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY