

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Tungkai dengan Hasil *Smash* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler putra SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2016.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Lengan dengan Hasil *Smash* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler putra SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2016.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan Dengan Hasil *Smash* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler putra SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2016.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan *atlet*, kepada pelatih supaya meningkatkan *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan sehingga atlet tidak mengalami kesulitan dalam mengikuti pertandingan pertandingan.
2. Sebaiknya para pelatih lebih mengenali anak didiknya sehingga bisa meningkatkan kemampuan *Smash*.

3. Disarankan kepada guru penjas putra SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa agar memperhatikan *Power* otot tungkai dan *Power* otot lengan dan berupaya meningkatkan frekuensi latihan atlet sehingga dapat meningkatkan kemampuan *Smash*.



THE
Character Building
UNIVERSITY