

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Lengan dengan Hasil *Smash* bola voli putri ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2016.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Tungkai dengan Hasil *Smash* bola voli putri ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2016.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan Hasil *Smash* bola voli putri ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2016.
4. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara *Power* Otot Lengan, *Power* Otot Tungkai, Kelentukan Dengan Hasil *Smash* bola voli putri ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2016.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan pemain, kepada guru olahraga supaya meningkatkan *Power* Otot Lengan, *Power* Otot Tungkai, Kelentukan sehingga pemain tidak mengalami kesulitan dalam mengikuti pertandingan.
2. Kepada Pelatih agar lebih memberi perhatian, motivasi kepada pemain agar lebih bersemangat untuk melakukan latihan-latihan dalam upaya keberhasilan *smash*. Kemudian Pelatih diharapkan dapat meningkatkan kualitas permainan bola voli terutama dalam kemampuan *smash*, sehingga pemain dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya juga mampu dalam melakukan *smash*.
3. Kepada peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dasar atau acuan untuk penelitian selanjutnya terkhusus untuk cabang olahraga bola voli.