

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Taruna Voli Club Tahun 2017.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelentukan otot pinggang terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Taruna Voli Club Tahun 2017.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet Taruna Voli Club Tahun 2017.
4. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai terhadap Hasil *smash* bola voli pada atlet Taruna Voli Club Tahun 2017.

B. Saran

Adapun saran yang penulis kemukakan untuk perbaikan Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat hubungan dari *Power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai terhadap hasil hasil *smash* bola voli. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan *smash* bolavoli kurang sebaiknya segera meningkatkan latihan dengan memeperhatikan beberapa

variabel seperti *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai.

2. Bagi pelatih atau guru untuk dapat meningkatkan kemampuan *smash* dapat digunakan latihan dengan meningkatkan *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kemampuan *smash* dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
4. Saat tes dan pengukuran pastikan atlet melakukannya dengan sungguh-sungguh.