

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *power* otot lengan terhadap hasil *jump service* bola voli pada atlet usia 15-17 tahun Kejora Voli Klub Binjai Tahun 2017.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *jump service* bola voli pada atlet usia 15-17 tahun Kejora Voli Klub Binjai Tahun 2017.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelentukan otot pinggang terhadap hasil *jump service* bola voli pada atlet usia 15-17 tahun Kejora Voli Klub Binjai Tahun 2017.
4. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara *Power* Otot Lengan, *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Pinggang terhadap Hasil *Jump service* Bola Voli atlet Kejora Club Binjai 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, *power* otot tungkai, kelentukan otot pinggang terhadap hasil hasil *Jump service* bola voli. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan *jump service* bolavoli kurang sebaiknya segera meningkatkan latihan dengan memperhatikan beberapa variabel seperti *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kelentukan otot pinggang.
2. Bagi pelatih atau guru untuk dapat meningkatkan kemampuan *jump service* dapat digunakan latihan dengan meningkatkan *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kelentukan otot pinggang.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kemampuan servis atas dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.