

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Sesuai dengan tujuan penelitian maka dapat dikemukakan bahwa kesimpulan berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017 dengan hasil korelasi r_{x_1y} sebesar 0,822 dan nilai t_{hitung} 4,086 dengan taraf signifikan 5%.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *power* otot lengan dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017 dengan hasil korelasi r_{x_2y} sebesar 0,749 dan nilai t_{hitung} 3,193 dengan taraf signifikan 5%.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017 dengan hasil korelasi $r_{x_{12}y}$ sebesar 0,822 dan nilai F_{hitung} 7,301 dengan taraf signifikan 5%. Koefisien determinasi sebesar 67,57% menjelaskan bahwa *power* otot tungkai dan *power* otot lengan memberikan

kontribusi sebesar 67,57% terhadap hasil kemampuan *open smash* bola voli sedangkan 32,43% dipengaruhi oleh variabel lain.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka diajukan saran – saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada siswa agar menanamkan pada dirinya bahwa bola voli itu menyenangkan, sehingga lebih giat lagi untuk mengikuti latihan *open smash* bola voli
2. Disarankan kepada pelatih ekstrakurikuler bola voli pada saat melatih agar lebih memperhatikan latihan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan supaya lebih ditingkatkan lagi.
3. Disarankan kepada pelatih ekstrakurikuler bola voli lebih memperhatikan lagi manajemen pembinaannya siswa sehingga bisa meningkatkan hasil kemampuan *open smash* bola voli.