

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kab. Asahan Tahun 2017.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kab. Asahan Tahun 2017.
3. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan otot tungkai dan latihan otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kab. Asahan Tahun 2017.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan atlet, kepada pelatih bola voli supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi atlet bola voli SMKN 1 Setia Janji, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga bola voli.