

## **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 *passing* bawah pada siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Merdeka Berastagi Tahun 2017.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara panjang lengan terhadap hasil *passing* bawah pada siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Merdeka Berastagi Tahun 2017.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara *power* otot Lengan dan panjang lengan terhadap hasil *passing* bawah pada siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Merdeka Berastagi 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 dan panjang lengan terhadap hasil hasil *Passing* bawah Bola voli. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut.

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan *passing* bawah Bola voli yang kurang sebaiknya segera meningkatkan latihan dengan memperhatikan beberapa variabel seperti *power* otot lengan.

2. Bagi pelatih atau guru untuk dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah dapat digunakan latihan dengan meningkatkan *power* otot lengan dan memperhatikan panjang lengan sehingga *passing* bawah dapat efektif dilakukan.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi hasil *passing* bawah dan dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.