# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan dari kekuatan otot lengan ($X_1$) dengan *smasah* (Y) pada atlet bola voli puteri klub Gaperta VC Medan tahun 2018.
2. Terdapat hubungan yang signifikan dari panjang tungkai (X2) dengan *smash* pada atlet bola voli puteri klub Gaperta vc Medan tahun 2018.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X1) dan panjang tungkai (X2) dengan hasil *smash* (Y) pada atlet bola voli puteri Klub Gaperta VC Medan Tahun 2018

## B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan *smash* pada atlet bola voli putri Klub Gaverta VC Medan, berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan *smash* pada atlet bola voli putri Klub Gaverta VC Medan diharapkan kepada pelatih, instruktur dan juga guru- guru olahraga di lapangan khususnya agar terus meningkatkan kemampuan *smash* bola voli dengan terus meningkatkan variabel – variabel tersebut agar kemampuan *smash* bola voli atlet atupun siswa semakin baik.

2. Dalam penelitian ini terbukti bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang signifikan dengan *smash* bola voli sehingga perlu dilatih dengan latihan yang terprogram. Adapun bentuk – bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah *pull-up, dumbell* dan juga bentuk latihan yang lainnya yang bisa dilakukan dengan menggunakan alat.
3. Dalam penelitian ini terbukti bahwa panjang tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan *smash* bola voli sehingga para pelatih harus jeli dalam melakukan penjaringan atlet dan memberikan latihan yang bisa merangsang pertumbuhan terutama untuk atlet usia dini.
4. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dan juga atlet di klub olahraga.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY