

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara *Daya Ledak Otot Tungkai*, Dengan *Hasil Smash Atlet Bola Voli Pencawan School Medan Tahun 2018*.
2. Ada hubungan yang signifikan antara *Kelentukan Otot Pinggang*, dan Dengan *Hasil Smash Atlet Bola Voli Pencawan School Medan Tahun 2018*.
3. Ada hubungan yang signifikan antara *Kekuatan Otot Lengan*, Dengan *Hasil Smash Atlet Bola Voli Pencawan School Medan Tahun 2018*.
4. Ada hubungan yang signifikan antara *Tinggi Badan* dan Dengan *Hasil Smash Atlet Bola Voli Pencawan School Medan Tahun 2018*.
5. Ada hubungan yang signifikan antara *Daya Ledak Otot Tungkai*, *Kelentukan Otot Pinggang*, *Kekuatan Otot Lengan*, dan *Tinggi Badan* dan Dengan *Hasil Smash Atlet Bola Voli Pencawan School Medan Tahun 2018*

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran antara lain :

1. Diharapkan kepada atlet untuk terus melatih dirinya dan mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan baik.

2. Kepada pelatih agar memberikan latihan meningkatkan kemampuan smash bola Voli hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, kekuatan otot lengan dan power otot tungkai, Kelenturan otot pinggang dan tinggi badan. Bentuk perhatian dapat berwujud melatih kekuatan otot lengan dan power otot tungkai Kelenturan otot pinggang dan tinggi badan dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi
3. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam permainan Bulutangkis agar bisa meningkatkan prestasi Indonesia ditingkat Nasional maupun Internasional.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY