

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot lengan dengan hasil kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius.
- 2) Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan lengan dengan hasil kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius.
- 3) Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot lengan dan kelentukan lengan secara bersama-sama dengan hasil kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas serta didukung oleh hasil perhitungan dan teori yang ada, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat, antara lain:

1. Dari hasil penelitian di atas diketahui bahwa *power* otot lengan memiliki kontribusi yang cukup besar dalam kemampuan *smash* untuk memaksimalkan gerakan kemampuan *smash*, maka sesuai dengan hal tersebut disarankan kepada pelatih bola voli agar memperhatikan kualitas *power* otot lengan para atletnya sehingga nantinya para atlet akan mempunyai *power* otot lengan yang baik sesuai dengan apa yang diharapkan.

2. Kelentukan pun juga menjadi hal yang sangat penting dan perlu diperhatikan oleh pelatih bola voli karena kelentukan lengan memberikan kontribusi terhadap hasil kemampuan *smash*.
3. Penelitian selanjutnya agar meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjutnya khusus yang berkaitan dengan *power* otot lengan dan kelentukan lengan terhadap hasil kemampuan *smash*, diharapkan dapat menyempurnakan hasil penelitian ini dengan cara menambah subjek penelitian maupun variabel komponen fisik lainnya seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan daya tahan agar penelitian selanjutnya dapat bervariasi dan beragam sehingga kesimpulan yang diperoleh dapat lebih menyeluruh.

