

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berisikan data-data tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* bola voli. Tujuan dari penelitian ini adalah mencari tahu apakah ada hubungan yang signifikan antara hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* bola voli. Data yang diperoleh selama melakukan penelitian diolah menggunakan rumus statistic sehingga hasilnya mampu menjawab rumusan masalah dan dapat dirangkum menjadi suatu simpulan penelitian. Simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* anggota UKM bola voli Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro dengan presentasi 60%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *smash* anggota UKM bola voli Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro dengan presentase 23,99%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* pada anggota UKM bola voli Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro 83,99% dan sisanya 16,01% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa yang masih mempunyai kemampuan *smash* bolavoli kurang sebaiknya segera meningkatkan latihan dengan memperhatikan beberapa variabel seperti daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan.

2. Bagi pelatih atau dosen untuk dapat meningkatkan kemampuan *smash* dapat digunakan latihan dengan meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kemampuan *smash* dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.



UNUGIRI
B O J O N E G O R O