

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

berdasarkan penelitian yang dilakukan dibawah pengaruh kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap servis atas pemain bolavoli putri binaan pengkab PBVSI Sumenep, yakni:

1. Kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap peningkatan servis atas, artinya setelah diberi *Treatment* berupa *Push-up* atlet putri binaan pengkab PBVSI Sumenep mengalami peningkatan dalam melakukan servis atas.
2. Kekuatan otot perut berpengaruh terhadap peningkatan servis atas, artinya setelah diberi *Treatment* berupa *Sit-up* atlet putri binaan pengkab PBVSI Sumenep mengalami peningkatan dalam melakukan servis atas.
3. Dari hasil *Pree-test* dan *Post-test* yang sudah dilakukan, kekuatan otot lengan mempunyai pengaruh yang paling besar terhadap servis atas.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diperoleh penelitian, saran yang diberikan sebagai berikut:

1. Untuk hasil terbaik, latihan yang lebih terprogram harus dilakukan untuk memperkuat otot lengan dan perut.
2. Kami berharap dengan membaca skripsi ini pembaca dapat berbagi pemikirannya dengan masyarakat yang masih belum mengetahui tentang pengaruh otot lengan dan otot perut terhadap keberhasilan servis atas bolavoli.
3. Penelitian ini mempunyai banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti harus mengembangkan dan menyempurnakan program pelatihan untuk penelitian selanjutnya.