

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas Bolavoli pada pemain putra PBV. Perkasa Ambunten.
2. Tidak ada hubungan antara kekuatan otot bahu dengan ketepatan servis atas Bolavoli pada pemain putra PBV. Perkasa Ambunten.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas bolavoli pada pemain klub PBV. Perkasa Ambunten dan tidak ada hubungan antara kekuatan otot bahu dengan ketepatan servis atas Bolavoli pada pemain putra PBV. Perkasa Ambunten. Jika lengan terus dilatih dan kuat maka servis atas akan semakin bagus.

B. Saran

1. Bagi Pemain
 - a. Untuk meningkatkan prestasi latihan harus mengarah pada faktor fisik yang dapat mendukung gerak saat bermain.
 - b. Program latihan harus sesuai dengan prinsip latihan.
 - c. Latihan kekuatan otot lengan menjadi faktor utama dalam melakukan servis atas.
2. Bagi Pelatih
 - a. Memberikan latihan harus disesuaikan dengan prgram latihan, prinsip-prinsip latihan yang telah ada, dan disamping itu juga dalam memberikan latihan disesuaikan dengan kemampuan pemain.
 - b. Beban yang diberikan saat latihan harus disesuaikan dengan keadaan fisik pemain .

3. Bagi Klub

- a. Pengadaan sarana dan prasarana bolavoli yang lebih baik dan lengkap, agar nantinya pemain lebih meningkatkan prestasinya secara lebih baik juga untuk kemajuan klub di adakan program latihan yang lebih baik lagi.

