

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan pada para pemain putra PBV Brawijaya mengenai hubungan daya ledak otot tungkai (X_1) dan kekuatan otot lengan (X_2) dengan keterampilan *smash* bolavoli (Y), maka akan ditarik kesimpulan yaitu :

1. Tiadanya hubungan variabel daya ledak otot tungkai (X_1) dengan keterampilan *smash* bolavoli (Y). Hasil uji korelasi menyatakan Hal ini dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap keterampilan *smash* bolavoli (Y).
2. Kecilnya hubungan variabel kekuatan otot lengan (X_2) dengan keterampilan *smash* bolavoli (Y). Hasil uji korelasi menyatakan Hal ini dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel kekuatan otot lengan (X_2) terhadap keterampilan *smash* bolavoli (Y).

B. Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka perlu penulis ajukan beberapa saran kepada pemain dan pelatih PBV Brawijaya sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian yang mana tiadanya korelasi antara daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap keterampilan *smash* (Y), maka dapat dianjurkan latihan untuk daya ledak otot tungkai tidak begitu penting untuk keterampilan *smash*.
2. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa sedikitnya korelasi hubungan antara kekuatan otot lengan (X_2) terhadap keterampilan *smash* (Y), maka

dapat disimpulkan dampak latihan kekuatan otot lengan tidak akan memberikan penambahan kualitas keterampilan *smash* yang begitu berarti.

3. Bagi para pembaca dan peneliti lain yang ingin mengkaji ulang dengan judul yang sama, di harapkan lebih teliti dalam proses pengambilan data dan pengolahan data.

