

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan uji statistik penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang saya lakukan dapat disimpulkan bahwa :

5.1.1. Terdapat pengaruh pelatihan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan passing bawah

5.1.2. Latihan kekuatan otot lengan memberikan dampak yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah.

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut :

5.2.1. Dalam rangka memacu seorang atlit bola voli guna meningkatkan keterampilanya khususnya latihan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan passing bawah, maka sangat efektif diterapkan latihan kekuatan otot lengan.