

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada atlet Voly Club Pasie Seubadeh Aceh Selatan diperoleh nilai koefisien kolerasi sebesar 0,945 yang berada pada kategori Sangat Kuat dan diperoleh nilai t_{hitung} kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash bola voly sebesar 12,9, sedangkan t_{tabel} dengan derajat kebebasan 12-2 ($dk = 10$) pada taraf signifikasi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,70. Hal ini berarti nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} atau $12,9 \geq 1,70$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima yaitu: “Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash pada atlet Voly Club Pasie Seubadeh Aceh Selatan”.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet untuk dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dengan cara berlatih dengan tekun, sehingga dapat meningkatkan kemampuan smash bola voly.
2. Bagi pelatih untuk dapat memberikan bentuk latihan yang memaksimalkan unsur-unsur yang dapat meningkatkan kemampuan smash bola voly.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kemampuan smash dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.