

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat Hubungan Antara Power Otot Lengan dengan hasil spike semi pada cabang olahraga bola voli.
2. Terdapat Hubungan Antara Otot Tungkai dengan hasil spike semi pada cabang olahraga bola voli.
3. Terdapat Hubungan secara bersama-sama antara Power Otot Lengan dan Otot Tungkai dengan hasil spike semi pada cabang olahraga bola voli.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut yang telah dilakukan, maka penulis dapat memberikan saran atau rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh para pelatih atau pembina cabang olahraga sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau Pembina cabang olahraga permainan bola voli hendaknya, harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang berkualitas dan dapat menunjang terhadap kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar. Faktor kondisi fisik dari power otot lengan dan otot tungkai dapat memberikan hubungan dan dukungan terhadap hasil spike semi pada cabang olahraga bola voli. Selain memperhatikan faktor komponen kondisi fisik, para pelatih atau pembina olahraga tetap memperhatikan aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental serta dengan tidak mengabaikan fungsional antropometrik (Seperti; tinggi badan, berat badan, panjang jangkauan lengan, dan panjang tungkai) dalam memilih atlet-atlet bola voli yang memiliki bakat yang baik.

2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui hubungan dan kontribusi terhadap hasil spike semi pada cabang olahraga bola voli, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik lainnya yang dapat meningkatkan prestasi bola voli.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.