

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan didapat simpulan sebagai berikut.

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan rotasi lengan terhadap kecepatan bola.
2. Kontribusi antara kecepatan rotasi lengan terhadap kecepatan bola yaitu sebesar 6%.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian, peneliti mempunyai beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi pelatih atau pembina cabang olahraga *Volley Ball* diharapkan dari hasil penelitian yang didapat diharapkan agar lebih memperhatikan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan skill atletnya.
2. Untuk atlet agar lebih disiplin dalam latihan dikarenakan tanpa disiplin tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Untuk rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang kecepatan bola pada cabang olahraga *volley ball* peneliti menyarankan agar kecepatan bola dihubungkan dengan komponen lainnya seperti power lengan dan tinggi lompatan.
4. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebaiknya diadakan penelitian yang lebih lanjut pada elit atlet yang memiliki *Skill* dan teknik yang baik dengan jumlah sampel lebih banyak.