

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada para atlet unit kegiatan mahasiswa bola voli upi bandung mengenai hubungan kemampuan antisipasi dan power otot tungkai dengan keterampilan blok atlet ukm bola voli upi bandung dapat disimpulkan:

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan antisipasi dengan keterampilan blok atlet ukm bola voli upi bandung
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan keterampilan blok atlet ukm bola voli upi bandung.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan antisipasi dan power otot tungkai dengan keterampilan blok atlet ukm bola voli upi bandung.

5.2. Implikasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan antisipasi dan power otot tungkai dengan keterampilan blok atlet ukm bola voli upi bandung. Dengan demikian diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan masukan atau evaluasi untuk lebih meningkatkan kemampuan antisipasi dan power tungkai sehingga keterampilan blok yang dimiliki oleh atlet ukm bola voli upi bandung lebih bagus dan lebih baik lagi.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi yakni sebagai berikut :

- 1) Bagi para atlet dan pelatih

Dalam penelitian ini, kemampuan antisipasi dan power otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan blok bola voli. Sehingga untuk dapat memiliki keterampilan blok yang sangat bagus seorang atlet bola voli harus dilatih kemampuan antisipasi dan power otot tungkai sebgas mungkin.

- 2) Bagi para ilmuan olahraga

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rekomendasi atau evaluasi bagi para ilmuan olahraga untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga prestasi agar dapat membantu memberikan masukan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia. Dan bagi peneliti yang ingin melanjutkan atau memperbaiki penelitian ini diharapkan untuk bisa lebih mengulas kembali faktor-faktor yang

memiliki hubungan dengan keterampilan blok bola voli sehingga dapat menjadi pengetahuan tentang faktor apa saja yang sangat mempengaruhi keberhasilan atau keterampilan blok bola voli, serta untuk penelitian selanjutnya dapat lebih memperhatikan setiap tahapan tes untuk lebih baik lagi, agar data yg di dapat lebih akurat.