

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *anthropometric* terhadap *technical skill* atlet maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Gambaran hasil penelitian menunjukkan rata-rata untuk tiap-tiap *anthropometric* : rata-rata berat badan dari 30 orang 56.423 kg, rata-rata tinggi badan 161.43 cm, rata-rata tinggi duduk 80.43 cm, rata-rata Indeks Masa Tubuh 21.616, rata-rata persentase lemak 21.949%, rata-rata lingkaran panggul 95.30cm , rata-rata longkaran lengan 26.73 cm, rata-rata lebar bahu 46.23 cm, rata-rata panjang kaki 98.67cm, rata-rata panjang lengan 73.53. Terdapat perbedaan tinggi badan, lingkaran panggul, lingkaran lengan, dan lebar bahu berdasarkan usia, sedangkan tidak terdapat perbedaan tinggi badan, tinggi duduk, IMT, persentase lemak, panjang kaki, dan panjang lengan berdasarkan usia.
2. Gambaran hasil penelitian menunjukkan dari 30 orang responden, sebanyak 3 % memiliki *technical skill* nya baik, sebanyak 14% memiliki *technical skill* nya cenderung baik, sebanyak 60% memiliki *technical skill* nya sedang, banyak 23% memiliki *technical skill* yang cenderung buruk
3. - Tinggi duduk berpengaruh sebesar 15.5% terhadap *technical skill* atlet club voli Kharisma Premium. Sisanya sebanyak 84.5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
- Tinggi badan berpengaruh sebesar 24% terhadap servis atlet club voli Kharisma Premium. Sisanya sebanyak 76% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

- Panjang kaki berpengaruh sebesar 22% terhadap smash atlet club voli Kharisma Premium. Sisanya sebanyak 78% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti -dalam penelitian ini.
- Tinggi badan berpengaruh sebesar 37.7% terhadap *block* atlet club voli Kharisma Premium. Sisanya sebanyak 62.3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5.2 Saran

1. Pada penelitian ini populasi penelitian hanya dilakukan pada satu club saja, sehingga untuk penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian dengan populasi yang lebih besar
2. Pengurus Club voli Kharisma Premium diharapkan dapat mempertimbangkan *anthropometric* sebagai bahan dalam penerimaan anggota club.