

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara *power* otot tungkai terhadap keberhasilan *Open Smash* pada Atlet Putra Klub bola voli Tornado Matraman Jakarta Timur
2. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan *open smash* pada atlet putra Klub bola voli Tornado Matraman Jakarta Timur
3. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap hasil *open smash* pada atlet putra Klub bola voli Tornado Matraman Jakarta Timur

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Setelah kita tahu bahwa *power* otot tungkai diperlukan dalam gerakan *vertical jump* olahraga bola voli untuk memaksimalkan terhadap gerak dan juga hasil pukulan *open smash*, maka sesuai dengan hal tersebut

disarankan kepada pelatih bola voli agar memperhatikan kualitas *power* otot tungkai atletnya terhadap cara melatihnya secara sistematis dimulai dari kekuatan dan kecepatan dari otot tersebut, sehingga nantinya atlet akan mempunyai kualitas otot yang baik sesuai terhadap yang diharapkan.

2. Koordinasi mata tangan pun menjadi hal penting dan perlu diperhatikan oleh para pelatih bola voli karena koordinasi mata tangan ini memberikan kontribusi terhadap ketepatan tembakan dan timing pada saat langkah, melompat, dan memukul pemain sehingga bola dapat ditempatkan atau diarahkan dengan baik. Selain itu, secara umum koordinasi ini juga memberikan pengaruh terhadap keseimbangan, kekuatan, kecepatan hingga koefisienan pemain dalam bergerak. Oleh karena itu diharapkan para pelatih memberikan program latihan terhadap komponen fisik yakni koordinasi mata tangan ini terhadap baik.
3. Pada cabang olahraga bola voli banyak sekali teknik dalam memainkannya. Diantaranya seperti teknik passing , *block*, servis yang lain. sebaiknya agar para peneliti yang lain dapat membuat latihan.