

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan smash bola voli pada siswa kelas X Sekolah Darma Bangsa Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.
2. Ada hubungan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan smash bola voli pada siswa kelas X Sekolah Darma Bangsa Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.
3. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan smash bola voli pada siswa kelas X Sekolah Darma Bangsa Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa dalam usaha meningkatkan smash bola voli maka perlu memiliki atau meningkatkan terlebih dahulu unsur-unsur kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan agar dapat hasil yang optimal.
2. Guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan hasil belajar smash bola voli siswa perlu melatih unsur kondisi fisik siswa terlebih dahulu guna pencapaian prestasi yang maksimal.
3. Bagi peneliti lain bahwa masih ada unsur lain yang mempengaruhi penguasaan smash bola voli, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan penguasaan smash bola voli.