

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan *Smash* Bola Voli Pada Siswa SMKN 5 Tebing Tinggi.

5.2 Saran

Dari kesimpulan yang dikemukakan maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai peningkatan ketepatan *smash* bola voli.
2. Memasyarakatkan paham olahraga yang baik serta bertujuan.
3. Sebagai bahan masukan bagi penulis untuk memahami hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* pada siswa SMKN 5 Tebing Tinggi.