

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan servis atas bolavoli, hal ini dapat diketahui :

1. Dari nilai angka signifikansi yang diperoleh $0.000 \leq \alpha 0.05$ (kurang dari alfa), berarti kekuatan otot lengan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan servis atas bolavoli pada siswa putra dalam ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Bluto.
2. Dengan cara membandingkan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} . Yaitu t_{hitung} pada data *pre-test* dan *post-test* adalah -16.073 sedangkan t_{tabel} yang diperoleh adalah 2.093. Setelah di uji menggunakan uji dua pihak (*two tail test*) maka diketahui jika t_{hitung} berada diluar daerah kritis dengan demikian dapat diketahui jika tolak H_0 dan terima H_a yaitu *post-test* ada pengaruh terhadap keterampilan servis atas bolavoli.
3. Dari hasil persentase sebesar 17.5 %, peningkatan dapat diketahui dari rata-rata nilai *pre-test* 49.50 : 90 (skor maksimal) lalu dibagi 100% maka diperoleh hasil 55%, sedangkan persentase *post-test* rata-ratanya 65.30 : 90 (skor maksimal) lalu dibagi 100% maka diperoleh hasil 72.5 %, lalu nilai persentase nilai *post-test* dikurangi nilai *pre-test* ($72.5\% - 55\% = 17.5\%$). Oleh karena itu semakin tinggi persentase yang diperoleh maka akan semakin baik keterampilan servis atas yang dimiliki oleh siswa tersebut.

B. Saran

Dengan berakhirnya penelitian ini tentunya masih banyak hal-hal lain yang masih belum terjawab dalam kaitannya dengan cabang olahraga bolavoli khususnya di daerah kabupaten sumenep. Untuk itu diperlukan penelitian-penelitian lanjutan agar tercapai pengembangan dan peningkatan prestasi para atlet-atlet muda yang sudah ada, seperti peningkatan kekuatan otot tungkai, kecepatan, maupun power dll.

Pelatih bertanggung jawab harus memperhatikan para siswa dan memberikan motivasi agar hasil yang di peroleh lebih maksimal lagi. Dengan pengelolaan dan pembinaan sistem latihan yang baik melalui perencanaan program yang telah dibuat dan diterapkan kepada para siswa, maka diharapkan SMP Negeri 1 Bluto dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dapat menghasilkan siswa yang baik yang nantinya dapat bermanfaat bagi sekolah, club, bangsa, dan Negara.

