BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sumenep yang diambil sebanyak 12 pemain mengenai hubungan kekuatan otot lengan (X₁) dan berat badan (X₂) terhadap ketepatan *smash* (Y), maka akan ditarik kesimpulan yaitu:

- 1. Besarnya hubungan variabel kekuatan otot lengan (X_1) terhadap ketepatan smash (Y) sebesar 52,2%. Hasil uji signifikansi menyatakan bahwa nilai r_{hitung} 0,722 > r_{tabel} 0,576. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kekuatan otot lengan (X_1) terhadap ketepatan smash (Y).
- Besarnya hubungan variabel berat badan (X₂) terhadap ketepatan *smash* (Y) sebesar 49%. Hasil uji signifikansi menyatakan bahwa nilai r_{hitung} 0,700 > r_{tabel} 0,576. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel berat badan (X₂) terhadap ketepatan *smash* (Y).

B. Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka perlu penulis ajukan beberapa saran kepada guru Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sumenep sebagai berikut:

 Dari hasil penelitian didapatkan bahwa variabel kekuatan otot lengan memberikan hubungan yang terbesar terhadap hasil ketepatan smash, maka dari itu perlu diberikan perhatian yang khusus tentang latihan peningkatan kondisi fisik lainnya, seperti latihan daya tahan, power,

- fleksibilitas, agility, dan koordinasi yang juga penting agar didapatkan hasil ketepatan smash yang lebih baik lagi.
- 2. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa besarnya hubungan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) baik secara individu ternyata signifikan, agar mendapatkan hasil yang lebih akurat maka, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memasukan variabel berpengaruh yang lain sehingga didapatkan suatu kesimpulan yang signifikan.

3. Bagi para pembaca dan peneliti lain yang ingin mengkaji ulang dengan judul yang sama, di harapkan lebih teliti dalam proses pengambilan data dan pengolahan data.

