## **BAB V**

### **PENUTUP**

# A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan pada bab IV diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- Ada hubungan antara tinggi badan dengan ketepatan smash bolavoli pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget. Hal ini diketahui karena t hitung > t table, yaitu 1,817 > 1,76, artinya hipotesis H<sub>a</sub> atau ada hubungan antara tinggi badan dengan ketepatan smash bolavoli pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget diterima.
- 2. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* bolavoli pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget. Hal ini karena t hitung > t table, yaitu 1,980 > 1,76, artinya hipotesis H<sub>a</sub> atau ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* bolavoli pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget diterima.

### B. Saran

Berdasarkan analisis data hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat dijabarkan pada penelitian ini :

- Bagi orang tua untuk selalu mendukung segala program anaknya untuk selalu berprestasi.
- Bagi guru untuk selalu memberikan arahan yang baik kepada siswa sehingga prestasi siswa meningkat.

3. Bagi siswa untuk selalu melakukan latihan yang maksimal supaya ketepatan smashnya baik dan benar.



## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Semarang: IKIP.
- Razak, Abdul. 2010. Hubungan Tinggi Lompatan Terhadap Kecepatan Dan Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Di Klub Gempanyu Kecamatan Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu. Skripsi. Universitas Islam Riau
- Rudiyanto. 2012. Tes Antropometri. blogspot.com/2013/12/tes-antropometri.html
- Sudiarto, Fajar Kurniawan, 2013. Hubungan Daya Ledak Tungkai, Kekuatan Lengan dan Kekuatan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Back Attack Bolavoli Putra Bahuresko tahun 2013. Skripsi.Semarang: UNS
- Sajoto, M. 1995. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga.Semarang: Dahara Prize
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII. CV. Putra Nugraha
- Taryono. 2007. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Pukulan Spike Dalam Permainan Bolavoli. Unisma Bekasi
- Nurhasan. 2002. Pengukuran Kesegaran Jasmani dan Keterampilan Cabang-Cabang Olahraga. Jakarta
- \_\_\_\_\_\_. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani.* Gresik : Abil Pustaka
- Wiyogo, D. Wasis dan Sulistyorini. 1991. Pengetahuan Kesegaran Jasmani (Suatu Pengantar). Ikip Malang