

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa ekstra kulikuler SMP Negeri 1 Manding tentang kontribusi kekuatan otot lengan dan keseimbangan, baik secara individual terhadap ketepatan servis atas bolavoli, maka akan ditarik kesimpulan yaitu:

1. Ada hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas bolavoli.
2. Ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan servis atas bolavoli.
3. Dengan demikian besarnya hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas bola voli besarnya kontribusi sebesar 30,5%.
4. Dengan demikian hubungan signifikansi antara keseimbangan dengan ketepatan servis atas bola voli sebesar kontribusi 1,5 %.

B. Saran

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa variabel otot lengan memberikan kontribusi yang terbesar terhadap hasil ketepatan servis atas bolavoli, maka dari itu perlu diberikan perhatian yang khusus tentang latihan peningkatan otot lengan agar didapatkan hasil ketepatan servis atas bolavoli yang lebih baik lagi.
2. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa besarnya kontribusi 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 menambah jumlah sampel dan variabel berpengaruh yang lain, seperti kecepatan reaksi dan antisipasi reaksi sehingga didapatkan suatu kesimpulan yang lebih luas.

