

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

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

1. Terdapat kontribusi signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas bolavoli. Dengan besarnya kontribusi sebesar 30,5%.
2. Tidak terdapat kontribusi signifikan antara keseimbangan terhadap ketepatan servis atas bolavoli. Dengan besarnya kontribusi sebesar 1,5%.
3. Terdapat kontribusi signifikan antara dayaledak otot lengan terhadap ketepatan servis atas bolavoli. Dengan besarnya kontribusi sebesar 33,2%.

B. Saran

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa variabel dayaledak otot lengan memberikan kontribusi yang terbesar terhadap hasil ketepatan servis atas bolavoli, maka dari itu perlu diberikan perhatian yang khusus tentang latihan peningkatan dayaledak 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.

