

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasar pada hasil analisis penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi. Hasil ini dibuktikan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,755, nilai $t = 3.994$ signifikan pada *alpha* 5%, sedangkan besar kontribusi *power* otot lengan terhadap peningkatan kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi sebesar 57.1%
2. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi. Hasil ini dibuktikan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,732, nilai $t = 3,723$ signifikan pada *alpha* 5%, sedangkan besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap peningkatan kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi sebesar 53,6%
3. Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan *power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi. Hasil ini dibuktikan oleh nilai

koefisien determinasi sebesar 0,833 nilai $F = 19.485$ signifikan pada $\alpha = 5\%$, sedangkan besar kontribusi *power* otot lengan dan *power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi sebesar 78%

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ditarik dari penelitian dan melihat kelemahan-kelemahan dari penelitian ini, maka penulis menegemukakan beberapa saran yang mudah-mudahan dapat menunjang atau membantu dalam usaha meningkatkan prestasi permainan bola voli. Adapun saran yang kami ajukan sebagai berikut:

1. Bagi guru olahraga dan pelatih, khususnya pelatih permainan bola voli untuk dapat meningkatkan prestasi *smash*nya, sebaiknya yang perlu dibina lebih dulu, disamping pembinaan teknik adalah komponen fisik yang mendukung terhadap peningkatan kemampuan *smash* itu sendiri, dalam hal ini kami menyarankan *power* lengan, dan *power* tungkai.
2. Pembinaan teknik sebagaimana telah disinggung di atas juga merupakan komponen yang tak kalah penting dalam mencapai suatu prestasi dalam suatu cabang olahraga, terutama dalam melakukan *smash* permainan bola voli, seperti awalan, tolakan, saat memukul dan mendarat.
3. Mengingat penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan terutama pada sampel yang dipilih serta variabel independennya yang masih kurang. Kami menyarankan alangkah baiknya dilakukan penelitian lebih lanjut tentang masalah ini dengan menambah variabel dan sampel yang lebih baik, sehingga

masalah ini dapat diungkap secara sempurna dan menambah wawasan bagi kita semua khususnya guru olahraga dan pelatih