

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan servis bawah bola volly siswa putri SMP Negeri 5 Jujuhan Kabupaten Bungo, besarnya hubungan dapat dilihat dari hasil korelasi antara hubungan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan servis bawah bola volly yaitu sebesar 1.03. Kesimpulan didukung hasil uji-t yaitu $T_{hitung} > T_{tabel}$ adalah $2.47 > 1.72$ ini berarti hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak. Maka terdapat korelasi atau hubungan positif yang signifikan antara hubungan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan servis bawah bola volly siswa putri SMP Negeri 5 Jujuhan Kabupaten Bungo di terima pada tingkat kepercayaan 95%.

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Demi mendapatkan hasil yang optimal sebaiknya diberikan latihan yang lebih terprogram pada kekuatan otot lengan.
2. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa berbagi kepada orang yang belum mengetahui hubungan kekuatan ototi lengan terhadap keberhasilan servis bawah bola volly siswa putri yang baik untuk hasil yang maksimal.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian selanjutnya.

