

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan ketepatan *Smash* dalam permainan Bola Voli peserta ekstrakurikuler Bola Voli di MAN 1 Indragiri Hilir, dengan nilai  $r_{x1.y} = 0,591 > r_{(0.05)(12)} = 0,532$ .
2. Ada hubungan yang signifikan antara *power* lengan dengan ketepatan *Smash* dalam permainan Bola Voli peserta ekstrakurikuler Bola Voli di MAN 1 Indragiri Hilir, dengan nilai  $r_{x2.y} = 0,640 > r_{(0.05)(23)} = 0,532$ .
3. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan *power* lengan dengan ketepatan *Smash* dalam permainan Bola Voli peserta ekstrakurikuler Bola Voli di MAN 1 Indragiri Hilir, dengan nilai nilai F hitung  $6,481 > F_{\text{tabel}} 3,89$  pada taraf signifikansi 5%. Hubungan *power* tungkai dan *power* lengan terhadap ketepatan *Smash* yaitu sebesar 63,4% dengan Interval Koefisien 0,60 – 0,799 yang berarti memiliki hubungan yang kuat.

#### 5.2 Saran

Beberapa saran yang dapat penulis ajukan berkaitan dengan kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru/Pelatih dalam memberikan latihan ketepatan *Smash*, hendaknya ditunjang dengan peningkatan kondisi fisik berupa latihan *power* otot

tungkai, dan *power* otot lengan secara terprogram dan hendaknya memperhatikan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai karena mempengaruhi ketepatan *smash* dalam permainan Bola Voli.

2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan ketepatan *smash* dalam permainan Bola Voli.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.
4. Peneliti lain yang hendak melakukan penelitian sejenis agar meneliti faktor lain yang berpengaruh terhadap ketepatan *Smash* dan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi ketepatan *smash* dalam permainan Bola Voli, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.