

BAB V

PENUTUP

a. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis atas pada atlet junior bola voli.

b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah

1. Untuk meningkatkan hasil Latihan, disarankan agar latihan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dilakukan secara rutin dan bervariasi, serta dengan monitoring perkembangan performa secara berkala agar peningkatan hasil servis atas dapat terus terjaga dan maksimal.
2. Bagi pelatih, guru penjas dan pembina yang ingin meningkatkan hasil servis atas dapat menggunakan bentuk latihan ini.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta terprogram agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik lagi.