

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam Penelitian ini peneliti menarik kesimpulan bahwa melalui latihan power otot lengan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Ketapang.

berdasarkan pada analisis deskriptif kuantitatif, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan secara umum yakni terdapat hubungan antara power otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA N 3 Ketapang yang di buktikan dengan nilai sebesar 0,399 dengan interpretasi lemah karena berada di interpretasi antara 0,21 sampai dengan 0,40.

Sedangkan untuk kesimpulan dari sub-sub masalah adalah:

1. Power otot lengan yang di lakukan oleh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Ketapang, dengan hasil nilai $r_{hitung} 0,121 > r_{tabel} 0,05$ maka nilai signifikansi power otot lengan normal.
2. Kemampuan servis bawah permainan bola voli yang di lakukan oleh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Ketapang dengan nilai hasil $r_{hitung} 0,0,542 > r_{tabel} 0,05$ maka nilai signifikansi power otot lengan normal.
3. Power otot lengan dan kemampuan servis bawah permainan bola voli diketahui terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai $0,399 \geq 0,3494$, maka terdapat hubungan power otot lengan dengan kemampuan servis bawah permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Ketapang yang di interpretasikan dengan table r berada pada rentang 0,21 sampai dengan 0,40 dengan kategori lemah

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, maka saran- saran yang dapat di kemukakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa SMA Negeri 3 Ketapang hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi siswa agar kedepannya dapat lebih mengembangkan kemampuan yang dimiliki khususnya ketepatan dalam melakukan servis bawah dalam permainan bola voli
2. Bagi guru agar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lebih ditingkatkan lagi terhadap power otot lengan agar dalam melakukan servis bawah permainan bola voli menjadi lebih baik.
3. Bagi peneliti ataupun mahasiswa Pendidikan jasmani IKIP-PGRI Pontianak, agar dengan adanya penelitian ini dapat mengadakan penelitian-penelitian yang baru dengan variabel-variabel lainnya dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungannya variabel lain terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli.