

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data yang telah disajikan, maka secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan antara *power* otot lengan dengan keterampilan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler MTs Negeri 2 Pontianak adalah cukup signifikan. Sehingga secara khusus dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil *power* otot lengan pada siswa putri ekstrakurikuler MTs. Negeri 2 Pontianak dengan statistik pengukuran *power* otot lengan menghasilkan skor minimal sebesar 1,20, maksimal sebesar 1,60, rata-rata sebesar 1,36 median sebesar 1,40 dan standar deviasi sebesar 0.81
2. Hasil keterampilan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler MTs Negeri 2 Pontianak dengan pengukuran keterampilan servis bawah permainan bola voli menghasilkan skor minimal sebesar 20,00, skor maksimal sebesar 27,00, rata-rata sebesar 23,85 median sebesar 24,00 dan standar deviasi sebesar 7,61.
3. Terdapat hubungan antara *power* otot lengan dengan keterampilan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler MTs. Negeri 2 Pontianak dengan korelasi ($r_{\text{hitung}} 0,506 > r_{\text{tabel}} 0,456$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat di ajukan saran sebagai berikut :

1. Untuk memperoleh hasil *power* otot lengan yang maksimal seorang pelatih atau guru harus melatih siswa salah satunya dengan jalan bentuk-bentuk latihan *weight training*, hal ini untuk membantu membentuk *power* otot lengan.
2. Untuk memperoleh keterampilan servis bawah yang baik seorang guru atau pelatih harus melatih teknik dasar pemain bola voli secara benar

khususnya teknik dasar servis yang didukung oleh fasilitas, pelatih, dan lain-lain.

3. Untuk memperoleh hasil atau prestasi siswa yang baik disarankan pada pelatih atau guru untuk menyeleksi syarat-syarat fisik dan non fisik untuk bibit bola voli secara benar atau sesuai dengan standar nasional terutama tinggi badan, usia, dan lain-lain.