

BAB V

KESIMPULAN DAN DASAR

A. Kesimpulan

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

1. Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman Pantai, dengan nilai r hitung $0.819 > r$ tabel 0.389 .
2. Ada hubungan kekuatan otot tangan dengan kemampuan *passing* atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman Pantai, dengan nilai r hitung $0.940 > r$ tabel 0.389 .
3. Ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing* atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman Pantai, dengan nilai r hitung $0.777 > r$ tabel 0.389 .
4. Ada hubungan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman Pantai, dengan nilai F hitung $40.755 > F$ tabel 3.411 .

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai. Bentuk perhatian

dapat berwujud melatih kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.

C. Keterbatasan penelitian

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

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Penelitian tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan *passing* atas bola voli, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan , biaya dan waktu untuk penelitian.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai karena mempengaruhi kemampuan *passing* atas bola voli.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan *passing* atas bola voli.

Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suntoda S. (7 juni 2007). *Pedoman instrumen praktikum Tes dan pengukuran olahraga, JK 512/2 SKS*. Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan relaksasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan jasmani SMA* . jakarta : PT Rajasa Rasdakarya.
- Ika Rinawati. (2005). Hubungan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan Smash normal dalam permainan bolavoli pada siswa putra kelas II SMA Negeri di kabupaten pekalogan. Semarang. *Skripsi*. FIK UNNES .
- Ismaryati. (2006). *Tes pengukuran dan pembinaan kondisi fisik*. Semarang : IKIP Semarang.