

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

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

Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI putra MAN 1 Kota Gorontalo dengan nilai  $r_{x,y} = 0,456 > r_{(0,05)(20)} = 0,423$ .

#### **5.2 Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Bagi pelatih/guru yang akan meningkatkan kemampuan servis atas bola voli hendaknya memerhatikan faktor komponen fisik khususnya pada kekuatan otot lengan dengan variasi bentuk latihan.
2. Dengan diketahui hubungan antara kekuatan otot lendar dengan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI putra MAN 1 Kota Gorontalo, maka dapat digunakan untuk penelitian di sekolah lain.
3. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam mendukung kemampuan servis atas perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan kemampuan servis atas siswa.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

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

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan servis atas bola voli, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.
4. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen terlebih dahulu.

### **5.4 Saran-saran**

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

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kekuatan otot lengan karena mempengaruhi kemampuan atas bola voli.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan servis atas bola voli.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Surahni. 2017. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) Sebagai Sarana Pendidikan Moral*. Universitas Muhammadiyah Magelang (UMM), Sep 7, 2017
- Indrawan, Budi. dkk. 2017. *Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Keterampilan Bermain Sepak Bola*. Universitas Siliwangi, Vol 3, No 1 (2017)
- Zinat Achmad, Irfan. 2016. *Hubungan Antar Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan dan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. Jurnal Pendidikan UNSIKA, 4 (6), 2016
- Ayu Rosa Dewinta, Ida. 2016. *Pengaruh Ukuran Perusahaan, Umur Perusahaan, Profitabilitas, Leverage, dan Pertumbuhan Penjualan Terhadap Tax Avoidance*. E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana, Vol.14.3. Maret (2016): 1584-1613
- Dewi, Gust Ayu Nina Utari dan Gusti Putu Ngurah Adi Santika. 2020. *Korelasi Berat Badan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Kelincahan Tubuh Siswa Pencak Silat*. Jurnal Kejaora, Vol 5 No 1 Edisi 2020
- Zulkarnain, Iskandar. dkk. 2016. *Pengaruh Latihan Loncat Tali dan Loncat Kijang Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Permainan Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol.3 No.2, September 2016.
- Dwijayanti, Karlina. 2017. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli*. Jurnal Ilmiah PENJAS, Vol.3 No.1, Januari 2017.
- Zuharmendi. dkk. 2015. *Penerapan Media Bola Gantung Untuk Meningkatkan Aktivitas Smash Dalam Permainan Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Vol.2 No.1 Januari 2015.

- Subakti. 2017. *Pengaruh Model Pembelajaran Konstruktivisme Terhadap Ketepatan Servis Bawah dalam Permainan Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Vol.4 No.1 Maret 2017
- Sanur. 2016. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Permainan Bola Voli Dengan Pendekatan Bermain*. Jurnal Sportif, Vol.2 No.1 Mei 2016.
- Lestari, Novi. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta: PT Citra Aji Pratama.
- Nasution, Nana Suryana. 2015. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Jurnal Pendidikan UNSIKA, Vol.3 No.2 November 2015.
- Sholeh, Muchammad. 2018. *Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Long Service dalam Permainan Bulutangkis*. Jurnal Ilmiah PENJAS: Vol.4 No.1 Januari 2018.
- Pranata, I Kadek Yudha. 2018. *Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol.4 No.2 Juni 2018.
- Yudihartanti, Yulia. 2017. *Analisa Korelasi Mata Kuliah Penelitian Dengan Tugas Akhir Menggunakan Model Product Moment*. Jurnal Progresif, Vol.13 No.2 Agustus 2017.
- Rusyana Dewi, Anita. 2015. *Hubungan Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta*. E-journal Artikel, Vol. XVI, No 2 Oktober 2015
- Septiani, Dela. dkk. 2019. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli Pada Peserta Putri Ekstrakurikuler Di SMAN 2 Seluma*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (1) 2019

- Gazali, Novri. 2016. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bola Voli*. Jurnal of Physical Education, Health and Sport, 3 (1) (2016)
- Ari Santosi, Danang. 2016. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas PGRI Banyuwangi*. Jurnal Kejaora, Volume 1 Nomor 1, April 2016
- Burhanuddin, alfian dan Taufiq Hidayat. 2019. *Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli*. Jurnal Pendidikan olahraga dan Kesehatan, Volume 07 Nomor 02 Tahun 2019, 339 - 343
- Mudassir, dkk. 2018. *Hubungan Power Otot Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas XI A SMA Negeri 2*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Volume 4 nomor 2 100-106 05 2018
- Rubiyatno. 2021. *Pengaruh Latihan Ketepatan Terhadap Kemampuan Servis Atlet Bola Voli Putra*. Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) Vol 3 no 2 tahun 2021 pp 99-101
- Pasarak Pabesak, Jimi dan Farcham Mulloh. 2020. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMP Negeri 10 Kota Sorong*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol. 1 No. 1 Tahun 2020
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. ALFABETA
- Widanita, Neva. dkk. *Hubungan Tingkat Intelligence Qoutient (IQ) dan Bakat dengan Hasil Kejuaraan Senam POPDA DIY*. JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahraagaan), Volume 5 Mei, 2020 (41-50)

- Daulay, Basyaruddin, dan Samri Saldi daulay. 2018. *Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Samsh dalam Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Vol. 20 No. 1 April 2018
- Awang Irawan, Fajar dan Tegar Bhakti Sandiyudha. 2018. *Pengembangan Alat Bantu Push Up ( Push up Counting ) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Volume 8. Nomor 1. Edisi Juni 2018
- Hardiyono, Bayu. 2019. *Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet PORWIL Panjat Tebing SUM-SEL*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol. 18 (2), Juli – Desember 2019: 72 - 78
- Saputra, Jaka. dkk. 2018. *Pengaruh Latihan Push Up dan Latihan Pull Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2 (1) 2018
- Giartama, dkk. 2020. *Efektivitas Alat Tes Servis Bolavoli Berbasis Mikrokontroller*. Jurnal SPORTIF, Vol. 6 No. 2, Agustus 2020, pp. 499-513
- Ernawati, Ika dan Dessy Setiawaty. 2021. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII D di SMP Negeri 11 Yogyakarta*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol 5 No 2 Tahun 2021