

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: Hasil koefisien korelasi untuk hubungan kedua variabel ini adalah sebesar 0,577, kemudian dari angka korelasi ini dapat ditaksir dalam koefisien determinasi sebesar 0,333. Angka ini dapat diinterpretasikan bahwa 33,3% variasi yang ada pada variabel kemampuan servis atas dapat diprediksikan oleh variabel kekuatan otot lengan. Koefisien regresi variabel kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas adalah sebesar 0,587, maka angka tersebut dapat mencerminkan bahwa setiap kekuatan otot lengan ditingkatkan sebanyak satu satuan, maka berhubungan dengan peningkatan kemampuan servis atas sebesar 0,587 satuan dengan konstanta tetap. Untuk uji signifikan digunakan uji t. Karena nilai  $t_{hitung}$  berada di daerah penolakan  $H_0$  atau  $3,738 > 1,699$  maka  $H_0$  ditolak dan sebagai konsekuensinya  $H_a$  diterima, atau dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif variabel kekuatan otot lengan dengan variabel kemampuan servis atas teruji kebenarannya.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi tersebut di atas, maka untuk meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli disarankan agar setiap pemain voli berlatih untuk memperkuat otot lengan dengan latihan *push up*, *pull up*, dan *forward raise dumble*.

Untuk Guru Olahraga dan pelatih permainan bola voli, disarankan agar memberikan latihan dengan memberikan contoh yang benar tentang cara *push up*, *pull up*, *forward raise dumble*, *straching*, dan teknik permainan bola voli secara bertahap dan kontinyu, dengan volume yang selalu ditingkatkan, serta menyarankan pemenuhan kebutuhan gizi yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Khoiril. 2013. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Semarang : Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 3. Nomor 2. Edisi Desember 2013. ISSN: 2088-6802
- Akhmad, Noor dan Adi Suriatno. 2018. *Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti*. JUPE, Vol. 3 No. 3. Jurnal Pendidikan Mandala. ISSN 2548-5555
- Mirfa'ani, Nuril dan Siti Nurrochmah. 2020. *Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas*. Sport Science and Health | Vol. 2(4): 2020. ISSN 2715-3886
- Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Dalam Islam*. Serang : Laksita Indonesia
- Muhajir dan Budi Sutrisno. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan VII*. Jakarta : Kemdikbud
- Permadi, Andi Gilang. 2017. *Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Pahlawan Sumenep*. Jurnal Ilmiah Mandala Education Vol. 3. No. 2, ISSN 2442-9511
- Prima, Pera dan Dwi Cahyo Kartiko. 2021. *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021, ISSN :2338-798X
- Rahayu, Neneng. 2017. *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Psht Di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017*. Simki-Techsain Vol. 02 No. 05 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011
- Roji dan Eva Yuliyanti. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku siswa. Untuk SMP/MTs Kelas VIII semester 1*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Saputra, Surya Adi. 2017. *Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Kediri : CV Dhaha Pustaka
- Sarifudin, Agus. 2019. *Peningkatan Kinerja Guru Dalam Implementasi Penilaian Sistem SKS Melalui Supervisi Akademik Pengawas Sekolah*. P-ISSN: 2614-

4018. E-ISSN: 2614-8846. Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, VOL: 08/NO: 02.

Warsono. 2017. *Guru: Antara Pendidik, Profesi, Dan Aktor Sosial*. The Journal of Society & Media 2017, Vol. 1(1) 1-10.  
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jsm/index>