

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata, tangan, kaki dengan hasil kemampuan *dig*. Variabel koordinasi mata, tangan, dan kaki memberikan sumbangan terhadap kemampuan *dig* sebesar 52,03%.
- 2) Terdapat hubungan yang positif antara kelincahan dengan hasil kemampuan *dig*. Variabel Kelincahan memberikan sumbangan terhadap kemampuan *dig* sebesar 43,96%.
- 3) Terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata, tangan, kaki dan kelincahan dengan hasil kemampuan *dig* secara bersama-sama. Variabel koordinasi mata, tangan, kaki dan kelincahan memberikan sumbangan terhadap kemampuan *dig* sebesar 55,81%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas serta didukung oleh hasil perhitungan dan teori yang ada, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat, antara lain :

1. Dari hasil penelitian diatas diketahui bahwa koordinasi mata, tangan, kaki sangat diperlukan dalam permainan bolavoli untuk memaksimalkan gerakan *dig*, maka sesuai dengan hal tersebut disarankan kepada pelatih bolavoli agar memperhatikan kualitas koordinasi mata, tangan, dan kaki para atletnya sehingga nantinya para atlet akan mempunyai koordinasi mata, tangan, kaki yang baik sesuai dengan apa yang diharapkan.
2. Kelincahan pun juga menjadi hal yang sangat penting dan perlu diperhatikan oleh pelatih bolavoli karena Kelincahan memberikan kontribusi terhadap hasil *dig* bolavoli pada saat akan melakukan gerakan *dig* bolavoli.
3. Penelitian selanjutnya agar meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjutnya khusus yang berkaitan dengan koordinasi mata, tangan, kaki dan kelincahan terhadap hasil *dig* pada permainan bolavoli. Diharapkan dapat menyempurnakan hasil penelitian ini dengan cara menambah subjek penelitian maupun variabel lain seperti kekuatan, kecepatan, kekuatan, dan fleksibilitas dan lain-lain agar penelitian selanjutnya dapat bervariasi dan beragam sehingga kesimpulan yang diperoleh dapat lebih menyeluruh.