

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis yang di ajukan terbukti bahwa Variabel Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pinggang dan Rasa Percaya Diri baik secara bersama-sama mempengaruhi keterampilan servis atas. Oleh karena itu hasil analisis dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan servis atas. Dengan kata lain hubungan positif artinya, semakin baik kekuatan otot lengan maka semakin baik pula keterampilan servis atasnya.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan keterampilan servis atas. Dengan kata lain hubungan positif artinya, semakin baik kelentukan pinggang maka semakin baik pula keterampilan servis atasnya.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara rasa percaya diri dengan keterampilan servis atas. Dengan kata lain hubungan positif artinya, semakin tinggi rasa percaya diri maka semakin baik pula keterampilan servis atasnya.

4. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan rasa percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan servis atas. Dengan kata lain hubungan positif artinya, semakin baik kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan rasa percaya diri maka semakin baik pula keterampilan servis atasnya.

B. Implikasi

Servis atas sangat besar perannya didalam permainan atau pertandingan bolavoli, maka teknik servis atas harus benar-benar dapat dikuasai oleh seorang pemain bolavoli. Untuk melakukan servis atas yang baik, seorang pemain harus memiliki kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan rasa percaya diri yang baik dalam melakukan servis atas.

Kekuatan otot lengan sangat berpengaruh terhadap keterampilan servis atas. Dalam permainan bolavoli, seseorang tidak akan bisa melakukan servis atas dengan baik tanpa didukung oleh kekuatan otot, terutama kekuatan otot lengan, karena kekuatan diperlukan untuk mengoptimalkan pukulan saat pelaksanaan servis atas. Seseorang yang memiliki kekuatan otot yang baik maka dia akan dapat melakukan servis atas dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Dan sebaliknya, seseorang yang kurang baik kekuatan otot lengan biasanya gerakannya lemah dan tak bertenaga.

Selain dari kekuatan otot lengan adapun aspek lain yang mempengaruhi dalam melakukan servis atas seperti kelentukan pinggang dan rasa percaya diri. Dalam permainan bolavoli, seseorang tidak akan bisa melakukan servis atas dengan baik tanpa didukung oleh kelentukan, terutama kelentukan pinggang, karena kelentukan diperlukan untuk mengoptimalkan pergerakan saat pelaksanaan servis atas. Seseorang yang memiliki kelentukan yang baik maka dia akan dapat melakukan servis atas dengan baik dan efisien tanpa mengalami kehilangan keseimbangan. Dan sebaliknya, seseorang yang kurang baik kelentukan biasanya gerakannya kaku, kasar dan lamban.

Dalam pelaksanaan servis atas rasa percaya diri sangat berpengaruh terhadap keterampilan servis atas. Dimana rasa percaya diri dalam penelitian ini adalah perasaan orang dalam meyakini diri, kemampuan memberikan penghargaan diri, kemampuan mengontrol diri, kemampuan mengatasi situasi atau penguasaan diri, kemampuan merealisasikan harga diri, kemampuan membangun gambarann diri dan kemampuan membangun kebersamaan dalam usaha meningkatkan prestasi. Apabila percaya diri seorang atlet bagus maka atlet tersebut dalam melakukan servis atas akan lebih baik dan efisien. Sebaliknya, apabila seorang atlet kurang memiliki percaya diri, maka atlet dalam pelaksanaan servis atas tidak akan maksimal, bola tidak dalam penguasaan, bola susah dikontrol dan bahkan mudah direbut oleh lawan. Jelas

bahwa percaya diri yang tinggi akan meningkatkan kualitas permainan, terutama saat melakukan servis atas.

Dengan demikian untuk dapat melakukan servis atas dengan baik atlet harus melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan juga rasa percaya diri yang tinggi agar dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan servis atas.

C. Saran

1. Dengan mengetahui kemampuan kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan rasa percaya diri sejak awal, maka pelatih dapat memperbaiki kekurangan yang dimiliki atlet dengan memberikan latihan-latihan yang tepat sehingga diharapkan atlet akan menguasai keterampilan servis atas dengan cepat.
2. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan rasa percaya diri diperlukan latihan yang berulang-ulang dan berkesinambungan disesuaikan dengan tingkat kemampuan masing-masing individu.