

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan berikut :

1. Terdapat hubungan positif antara Power OtotTungkai(X_1) dengan Hasil KeterampilanSmashBolavoli (Y)dengan koefisien korelasi sebesar 0,966 dan koefisien determinasi 93%.
2. Terdapat hubungan positif antara Power OtotLengan (X_2), dengan Hasil KeterampilanSmashBola voli (Y) dengan koefisien korelasi sebesar 0,962 dan koefisien determinasi 92%.
3. Terdapat hubungan positif antara MotivasiBerprestasi (X_3) dengan Hasil KeterampilanSmashBolavoli (Y)dengan koefisien korelasi sebesar 0,938 dan koefisien determinasi 88%.
4. Terdapat hubungan positif antaraPower OtotTungkai(X_1) Power OtotLengan (X_2) dan MotivasiBerprestasi(X_3) secara bersama-sama terhadap rHasil KeterampilanSmashBolavoli(Y) yang diperoleh dengan koefisien korelasi sebesar 0,986 dan koefisien determinasi 97%.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tersebut diatas, maka dapat dijelaskan suatu upaya-upaya untuk meningkatkan Kekuatan Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan dan Motivasi Berprestasi sehingga akan meningkat pula Hasil Keterampilan Smash Bola voli.

Setelah dilakukan pembahasan, maka diperoleh hubungan positif antara Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan dan Motivasi Berprestasi walaupun tidak secara bersama-sama terhadap hasil keterampilan Smash Bola voli. Oleh karena itu, maka ketiga variabel bebas tersebut perlu mendapatkan perhatian di dalam melakukan latihan keterampilan Smash, Berdasarkan penjelasan tersebut, maka ada beberapa implikasi yang perlu dijelaskan khususnya yang berkaitan dengan hasil keterampilan Smash Bolavoli. Adapun implikasi yang dimaksud seperti berikut ini :

1. Meningkatkan Power Otot Tungkai mempunyai kontribusi yang sangat berarti dengan hasil keterampilan Smash bolavoli, semakin baik Power Otot Tungkai maka akan semakin baik pula hasil keterampilan Smashbolavoli.
2. Meningkatkan Power Otot Lengan memberikan kontribusi yang cukup berarti dalam menentukan hasil keterampilan Smash bolavoli. Maka semakin baik Power Otot Lengan seorang atlet bola voli maka semakin baik pula hasil keterampilan Smash bolavoli.

3. Meningkatkan Motivasi Berprestasi memberikan kontribusi yang besar dalam menentukan hasil keterampilan Smash bola voli. Maka dapat disimpulkan semakin tinggi motivasi berprestasi akan semakin baik pula hasil keterampilan smash bola voli.
4. Terdapat kontribusi yang cukup positif dari Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan dan motivasi berprestasi secara bersama-sama terhadap hasil keterampilan Smash dalam cabang olahraga bolavoli, semakin baik Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan dan motivasi berprestasi semakin baik pula hasil keterampilan Smash dalam cabang olahragabola voli.

C. Saran

Berdasarkan analisis data dan kesimpulan yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dalam usaha meningkatkan keterampilan Smashdalam cabang olahraga bola voli disarankan pada pelatih bola voli dan guru pendidikan jasmani mengembangkan berbagai program latihan yang dapat menunjang Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan dan motivasi berprestasi pada waktu latihan di club bola voli, sekolah/di perguruan tinggi maupun diluar jam pelajaran sekolah/kuliah, sehingga para pemain bola voli mampu melakukan Smash dengan baik.

2. Kepada sesama peneliti disarankan agar melakukan penelitian-penelitian dengan menggunakan variabel komponen teknik dasar permainan bola volilainnya untuk mendapatkan informasi-informasi terbaru yang lebih baik tentang variabel penelitian yang belum terdapat pada penelitian ini khususnya keterampilan Smash dalam cabang olahraga bolavoli.