

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kerangka teoritis, kerangka berfikir, serta deskripsi data.

Maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif antara kekuatann otot lengan penelitian dengan keterampilan *Passing Atas* pada Siswa SMK Negeri 6 Kab.Tangerang 2013.
2. Terdapat hubungan positif antara keseimbangan dengan keterampilan *Passing Atas* pada Siswa SMK Negeri 6 Kab.Tangerang 2013.
3. Terdapat hubungan positif antara Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan secara bersama-sama dengan keterampilan *Passing Atas* pada Siswa SMK Negeri 6 Kab.Tangerang 2013.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian ini, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada Siswa SMK Negeri 6 Kab.Tangerang agar memperhatikan kemampuan *biomotorik* masing-masing agar tujuan keterampilan *Passina Atas* dapat dicapai secara optimal.

2. Untuk Siswa SMK Negeri 6 Kab.Tangerang hendaknya melakukan latihan secara sungguh–sungguh dengan mengacu pada keterampilan yang telah diajarkan.
3. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan diharapkan untuk selalu memperhatikan dan mengembangkan biomotorik, terutama kekuatan otot lengan dan keseimbangan.
4. Kepada rekan-rekan yang lainnya yang tertarik meneliti khususnya pada cabang olahraga bola voli, disarankan meneliti komponen biomotorik yang lain untuk peningkatan dan teknik yang lain olahraga lain.