

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan analisis data maka penelitian yang dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan positif antara *kinestetis* dengan ketepatan servis atas bollavoli, sehingga hal ini menyatakan jika kualitas kinestetis meningkat maka ketepatan servis atas bolavoli akan ikut meningkat pula.
2. Terdapat hubungan positif koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas, sehingga hal ini menyatakan jika kualitas koordinasi mata-tangan meningkat maka ketepatan servis atas bolavoli akan meningkat pula.
3. Terdapat hubungan positif antara *kinestetis* dan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas bolavoli, hal ini menyatakan bahwa dengan meningkatkannya kualitas *kinestetis* dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama maka akan meningkatkan pula kualitas ketepatan servis atas bolavoli.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini peneliti menyarankan :

1. Seiring berkembangnya olahraga bolavoli peneliti menyarankan untuk dapat memperhatikan setiap aspek yang dapat meningkatkan kemampuan bermain bolavoli seperti *kinestetis* dan koordinasi mata-tangan yang dapat menunjang para atlet bermain bolavoli.
2. Pelatih harus banyak memberikan variasi gerakan yang baru sehingga para pemain memiliki pembendaharaan gerak yang banyak yang menghasilkan ketepatan servis atas bolavoli yang efektif dan efisien.
3. Kemampuan bermain bolavoli akan berkembang dengan baik apabila pemahaman tentang teknik-tehnik dasar dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya sudah diajarkan sejak usia dini secara benar dan efektif.