

## 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 yang berarti antara persepsi kinestetis dengan ketepatan *open smash*, hal ini berarti dengan meningkatnya kualitas persepsi kinestetis maka akan meningkat pula kualitas ketepatan *open smash*.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan *open smash*, hal ini berarti dengan meningkatnya kualitas koordinasi mata-tangan maka akan meningkat pula kualitas ketepatan *open smash*.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara persepsi kinestetis dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan ketepatan *open smash*, hal ini berarti dengan meningkatnya kualitas persepsi kinestetis dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama maka akan meningkat pula kualitas ketepatan *open smash*.

## **B. Saran**

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

1. Seiring berkembangnya olahraga voli peneliti menyarankan untuk dapat memperhatikan setiap aspek yang dapat meningkatkan kemampuan bermain voli seperti kemampuan persepsi kinestetis dan faktor kondisi fisik seperti koordinasi mata-tangan yang dapat menunjang siswa atau atlet.
2. Pelatih harus banyak memberikan variasi gerakan yang baru sehingga para siswa memiliki pembendaharaan gerak yang banyak sehingga dapat menghasilkan kemampuan persepsi kinestetis dan koordinasi mata-tangan yang baik.
3. Kemampuan bermain voli akan berkembang dengan baik apabila pemahaman tentang teknik-teknik dasar dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya sudah diajarkan sejak usia dini secara benar dan efektif.
4. Pelatih voli dalam usaha meningkatkan hasil latihan yang optimal, agar memperhitungkan persepsi kinestetis, koordinasi mata-tangan sebagai potensi siswa atau atlet.