

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai ketepatan *smash* bolavoli, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bolavoli, terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bolavoli, terdapat hubungan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bolavoli, terdapat kontribusi antara *power* otot tungkai, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *smash* bolavoli, kontribusi efektif *power* otot tungkai terhadap ketepatan *smash* bolavoli sebesar 16,6% dan kontribusi relatif sebesar 24,7%, kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* bolavoli sebesar 27% dan kontribusi relatif sebesar 24,7%, kontribusi efektif koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *smash* bolavoli sebesar 23,7% dan kontribusi relatif sebesar 35,2%.

B. Saran

1. Bagi peserta ekstrakurikuler diharapkan dapat menambah latihan yang mendukung peningkatan dalam melakukan *smash* bolavoli.
2. Bagi peneliti yang akan datang diharapkan dapat menambah jumlah pada variabel lain yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *smash* bolavoli.
3. Bagi sekolah diharapkan untuk terus mendukung dan melengkapi sarana dan prasarana guna meningkatkan prestasi terhadap siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.