

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat disampaikan sebagaimana masalah pada latar belakang yaitu bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli di ekstrakurikuler MTs Negeri 1 Sukabumi. Variabel yang dominan adalah kekuatan otot lengan yang memberikan kontribusi paling besar terhadap keterampilan *passing* bawah, dan yang terkecil adalah koordinasi mata tangan. Maka untuk dapat mendapatkan hasil baik dalam keterampilan *passing* bawah seorang pelatih dan atlet harus memperhatikan pada bagian kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan, terutama pada kekuatan otot lengan dikarenakan hal tersebut yang paling dominan untuk keterampilan dalam *passing* bawah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih, sebaiknya lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi teknik kemampuan bermain bolavoli, sebaiknya pelatih lebih memperhatikan siswa yang memiliki kemampuan bermain bolavoli dengan baik agar bakat yang dimiliki tidak terbuang begitu saja tetapi agar bisa dikembangkan lebih baik lagi.
2. Bagi siswa tentunya penelitian ini akan semakin menambah pengetahuan terhadap permainan bolavoli serta apa saja latihan yang harus dilakukan agar bisa menguasai teknik dasar dalam bermain bolavoli.
3. Akademisi mampu melakukan penelitian lanjutan dengan variabel dan kajian yang lebih luas pada permainan bolavoli terutama dalam *passing* bawah.