

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dengan kemampuan passing bawah bola voli. Hal ini dibuktikan dengan $p\ 3,289 > 0,05$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan passing bawah bola voli. Hal ini dibuktikan dengan $-p\ 0,747 > 0,05$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dan kelincahan dengan passing bawah bola voli yang dibuktikan dengan $-p\ 0,747 > 0,05$.

B. IMPLIKASI

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi anggota UKM Bola voli Unisma Bekasi, terkhusus untuk anggota putri UKM Bola Voli Unisma Bekasi dan pelatih UKM Bola Voli Unisma Bekasi yang dapat dilihat di bawah ini :

1. Baik buruknya dari keseriusan dalam mengetahui dan mempraktekkan tes *power* otot lengan dan kelincahan menjadi tolok ukur keberhasilan dalam mempraktekkan kemampuan *passing* bawah bola voli dengan baik dan benar.
2. Demi kemajuan dan berkembangnya UKM Bola Voli Unisma Bekasi, pelatih UKM Bola Voli Unisma Bekasi harus mampu dan mau memberikan tindak lanjut dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan memperbaiki dan meningkatkan keseriusan dan kemauan untuk berlatih bola voli lebih baik lagi dan memiliki program latihan yang terstruktur dan terpola dengan baik bagi seluruh anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi agar mampu

konsisten dalam berlatih maupun menjalani pra pertandingan.

3. Bagi anggota putri UKM Bola Voli Unisma Bekasi, hasil dari tes *power* otot lengan dan kelincahan pada kemampuan *passing* bawah bola voli ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi diri dari seberapa baik anggota putri UKM Bola voli Unisma Bekasi dalam mengikuti latihan yang telah dijadwalkan.

Memberikan tes *power* otot lengan dan kelincahan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli terhadap anggota putri UKM Bola Voli Unisma Bekasi memberikan kebebasan atas kemampuan diri anggota putri dari UKM Bola Voli Unisma untuk mengukur tingkat keseriusan dalam mengikuti latihan yang ada setiap minggunya. Tingkat pola latihan dan keseriusan dari anggota putri UKM Bola Voli Unisma Bekasi mempengaruhi cepat atau tidaknya perkembangan kemampuan dalam menguasai teknik dasar bola voli dan melalui hasil penelitian ini menjadikan bahan refleksi dan evaluasi bagi anggota putri UKM Bola Voli Unisma Bekasi untuk lebih mendalami dan mempelajari dengan sungguh-sungguh agar kedepannya dapat lebih baik lagi dari sebelumnya.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini, telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari penulis. Namun dalam hal ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisir hasil penelitian yang telah dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Dalam pengambilan data *power* otot lengan dan kelincahan, ada kemungkinan anggota putri dari UKM Bola Voli Unisma Bekasi mencoba kurang memperhatikan atau kurang memahami petunjuk dan pelaksanaan tes yang diberikan, sehingga data yang diperoleh tidak menggambarkan kondisi di lapangan yang sesungguhnya.

2. Pada waktu pengambilan data *passing* bawah bola voli, kemungkinan responden atau anggota putri UKM Bola Voli Unisma Bekasi tidak bersungguh-sungguh dan mempengaruhi data yang telah dikumpulkan.
3. Adanya faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol, antara lain perasaan, minat, bakat, dan intelegensi.

D. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, antara lain sebagai berikut :

1. Hendaknya dalam penelitian yang akan datang atau selanjutnya menggunakan sampel atau responden yang sudah memiliki pengalaman dalam melakukan *passing* bawah, sehingga dapat memperoleh hasil penelitian yang maksimal.
2. Penjelasan mengenai pelaksanaan tes hendaknya lebih diperjelas dengan harapan sampel atau responden yang akan diteliti lebih memahami dan tertarik untuk lebih memperhatikan dari setiap penjelasan dari jalannya tes.
3. Keseriusan sampel atau responden dalam melaksanakan tes hendaknya lebih diperhatikan agar tes dapat berjalan dengan maksimal dan efektif.
4. Sampel diberikan waktu untuk mengistirahatkan tubuh dengan tujuan agar tidak melakukan aktivitas berat sebelum berjalannya tes.

