

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Beberapa hal dapat disimpulkan dari temuan penelitian tentang kekhawatiran studi ini. Berikut ini adalah simpulannya :

1. Servis bola voli Sparta Amor bergantung pada koordinasi mata-tangan. Penelitian ini mengungkap pengaruh menguntungkan dari Koordinasi Mata-Tangan pada servis atas ( $t_{hit} = 3,105$ , nilai- $p = 0,009 / 2 = 0,004 < 0,05$ ).
2. *Power* lengan penting untuk servis bola voli Sparta Amor. Penelitian ini mengungkap pengaruh positif *Power* lengan pada servis atas ( $t_{hit} = 3,105$ , nilai- $p = 0,001 / 2 = 0,000 < 0,05$ ).
3. Dalam bola voli Sparta Amor, koordinasi mata-tangan maupun *power* lengan memengaruhi servis. Penelitian ini menghasilkan ( $R_{y.12} = 0,988$ ,  $F_{hit} = 255,978$ , dan nilai- $p = 0,000 < 0,05$ ). Dengan demikian, koefisien korelasi ganda antara X1 dan X2 dan Y cukup besar. Koordinasi Mata-Tangan (X1) dan *Power* lengan (X2) menjelaskan 97,7% variabilitas variabel Servis Atas (Y) dengan koefisien terminasi R kuadrat = 0,977. Dengan demikian, Koordinasi Mata-Tangan, *Power* lenga maupun Servis Atas berkorelasi 97,7%.

## B. Saran – Saran

Penulis harus memberikan rekomendasi berikut untuk instruktur olahraga, pelatih, khususnya pelatih bola voli Sparta Amor, dan peneliti untuk menganalisis dan menarik kesimpulan dari temuan penelitian:

1. Penelitian ini melibatkan pemain bola voli Sparta Amor yang berlatih dengan Sparta Amor berlatih dua kali seminggu selama 2 jam, sehingga penguasaan materi, khususnya kondisi fisik, rendah. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih tepat, tingkatkan total sampel atau ambil sampel dari atlet yang bugar.
2. Servis atas bergantung pada kebugaran fisik, terutama koordinasi mata-tangan dan *power* lengan. Agar atlet muda dapat melakukan servis atas dengan baik, pelatih harus fokus pada koordinasi dan *power* lengan.