

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kemampuan passing bawah dalam permainan voli di kalangan siswa SMA Negeri 1 Labuhan Haji. Dari hasil analisis, nilai t-hitung untuk kekuatan otot lengan berhubungan dengan kemampuan passing bawah voli sebesar 6,085, sedangkan t-tabel untuk derajat kebebasan $34-2$ ($dk=32$) pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 1,70. Ini menunjukkan bahwa t-hitung lebih besar dibandingkan t-tabel, yaitu $6,085 \geq 1,70$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli pada siswa SMA negeri 1 Labuhan haji”.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru penjas, disarankan agar dapat memberikan perhatian lebih dalam latihan penguatan otot lengan selama proses pembelajaran voli. Aktivitas seperti push-up, latihan melempar dan menangkap bola medicine, angkat beban ringan, serta latihan menggunakan resistance band dapat berkontribusi dalam meningkatkan kekuatan otot lengan para siswa.

Dengan cara ini, keterampilan passing bawah siswa akan semakin berkembang dan kualitas permainannya dalam voli akan menjadi lebih baik.

2. Bagi siswa, disarankan agar lebih berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, terutama ketika berlatih keterampilan bola voli. Di samping itu, siswa juga dapat melakukan latihan secara mandiri di luar waktu pelajaran untuk memperkuat otot lengan, seperti dengan rutin melakukan push-up, atau bermain permainan yang melibatkan aktivitas mendorong dan menarik, sehingga kemampuan passing bawah dapat meningkat secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kemampuan passing bawah, seperti koordinasi antara mata dan tangan, keseimbangan, kekuatan otot, atau fokus. Selain itu, diharapkan agar penelitian berikutnya melibatkan lebih banyak sampel dan variasi sekolah yang lebih beragam agar hasil yang diperoleh dapat diterapkan dengan lebih luas.