

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian kuantitatif korelasional yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 3 Cimerak menghasilkan simpulan utama yang menjawab secara tuntas rumusan masalah dan hipotesis penelitian. Hasil pengujian statistik membuktikan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli. Penerimaan hipotesis kerja (H_a) mengonfirmasi bahwa tingkat kekuatan otot lengan siswa berbanding lurus dengan tingkat keberhasilan dan akurasi eksekusi servis atas. Karakteristik biomekanika servis atas memerlukan dukungan tonus kekuatan otot ekstremitas atas yang prima guna menghasilkan impuls dorongan bola yang stabil, cepat, dan presisi melintasi atas net. Variabel kekuatan otot lengan memberikan kontribusi yang dominan terhadap capaian keterampilan servis atas, sementara porsi selebihnya dipengaruhi oleh komponen fisik dan penguasaan teknik dasar lainnya.

B. Saran

Rekomendasi dan saran konstruktif dirumuskan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan guna memberikan kontribusi nyata bagi pihak-pihak terkait:

1. Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli: Siswa disarankan untuk secara mandiri dan disiplin meningkatkan latihan kekuatan otot lengan melalui variasi latihan bodyweight exercise seperti push up guna menunjang stabilitas dan akselerasi pukulan servis atas saat bertanding.
2. Bagi Guru dan Pelatih Pendidikan Jasmani: Guru dan pelatih hendaknya menyusun dan menerapkan program latihan fisik yang terstruktur dengan porsi penguatan otot lengan yang memadai sebelum memasuki tahapan latihan taktik dan strategi permainan.
3. Bagi Pihak Sekolah (SMP Negeri 3 Cimerak): Pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan sarana dan prasarana penunjang latihan fisik serta memfasilitasi partisipasi siswa dalam berbagai kejuaraan olahraga bola voli tingkat daerah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel penelitian dengan melibatkan komponen kondisi fisik lain seperti kelentukan pergelangan tangan, daya ledak otot tungkai, dan koordinasi mata-tangan, serta menambah jumlah sampel penelitian.