

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Diketahui nilai signifikansi sebesar $0,016 < 0,05$. Dan pada uji korelasi sederhana X1 dengan Y didapat nilai *Adjust r square* (r^2) sebesar 0,528, maka koefisien determinasinya sebesar $0,528^2 \times 100\% = 28\%$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan akurasi pukulan *boast*. Koordinasi mata tangan memiliki hubungan positif dengan akurasi pukulan *boast* dengan kategori korelasi cukup dengan nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,805.
2. Diketahui nilai signifikansi sebesar $0,017 < 0,05$. Dan diketahui uji korelasi sederhana X2 dengan Y1 didapat nilai *Adjust r square* (r^2) sebesar 0,541, maka koefisien determinasinya sebesar $0,541^2 \times 100\% = 29\%$. Maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara *power* lengan dengan akurasi pukulan *boast*. *Power* lengan memiliki hubungan positif dengan akurasi pukulan *boast* dengan kategori korelasi sedang berdasar pada nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,799.
3. Berdasarkan data yang telah diperoleh yaitu dengan hasil sig. F change $0,048 < 0,05$, dan f hitung sebesar $5,906 > 5,15$ f tabel, maka hipotesis ketiga diterima dan terdapat korelasi antara koordinasi mata tangan dan *power* lengan dengan akurasi pukulan *boast*.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi pelatih cabang olahraga squash, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi pukulan *boast* seorang atlet squash, yaitu koordinasi mata tangan dan *power* lengan.
2. Bagi atlet squash sebaiknya berinisiatif untuk berlatih rutin untuk meningkatkan kemampuan koordinasi mata tangan dan *power* lengan dengan norma latihan yang ada.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan membuat eksperimen mengenai cara peningkatan kemampuan koordinasi mata tangan dan latihan *power* lengan secara spesifik khususnya untuk melatih akurasi pukulan *boast* pada cabang olahraga squash.