

BAB V

KESIMPULAN, SARAN DAN IMPLIKASI

5.1 Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai kontribusi *power* tungkai dan *power* lengan dengan kecepatan jumping servis pada bola voli, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan analisis terhadap kedua variabel pengikat yaitu *power* lengan dan *power* tungkai yang dikorelasikan dengan variabel terikat yaitu kecepatan jumping servis bola voli:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* tungkai dengan kecepatan jumping servis bola voli sebesar 34,6%
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* lengan dengan kecepatan jumping servis bola voli sebesar 29,5%
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* tungkai dan *power* lengan secara bersama-sama terhadap kecepatan jumping servis pada bola voli sebesar 60,2%

5.2 Implikasi Penelitian

Penelitian ini menghasilkan kontribusi secara bersama-sama *power* tungkai dan *power* lengan dengan kecepatan jumping servis pada permainan bola voli. Sehingga diharapkan memberikan pengetahuan bagi atlet maupun pelatih akan komponen *power* tungkai dan *power* lengan untuk dilatih secara bersamaan dalam meningkatkan kecepatan jumping servis pada bola voli.

5.3 Rekomendasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti merekomendasi untuk penelitian selanjutnya, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, yang akan melakukan penelitian yang serupa diharapkan menggunakan sampel dengan level yang lebih tinggi, semisal menggunakan atlet profesional bola voli. Sehingga hasil penelitian yang didapat akan lebih baik sebagai sumber informasi.