

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan Hasil dari analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan *smash* pada atlet UKM bola voli UPI ditandai dengan signifikansinya data dan persentase hubungan yang di hasilkan dalam penelitian.

Terdapat hubungan fleksibilitas pinggang dengan ketepatan *smash* pada atlet UKM bola voli UPI, ditandai dengan signifikansinya data dan persentase hubungan yang di hasilkan dalam penelitian.

Terdapat hubungan koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pinggang dengan ketepatan *smash* pada atlet UKM bola voli UPI ditandai dengan signifikansinya data dan persentase hubungan yang di hasilkan dalam penelitian.

#### 1.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, yaitu:

- 1) Menjadi masukan atau evaluasi untuk lebih meningkatkan koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pinggang sehingga atlet UKM bola voli UPI memiliki ketepatan *smash* yang baik.
- 2) Hasil yang diperoleh peneliti dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya.
- 3) Penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan bagi pembaca khususnya pelatih bola voli dalam memberikan program Latihan.

#### 1.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi, yaitu:

- 1) Bagi Lembaga

Untuk lembaga diharapkan lebih memfokuskan teori Latihan dan tes pengukuran dalam materi perkuliahan karena memiliki keterkaitan untuk membuat program Latihan secara terukur dengan kemampuan atlet.

2) Bagi Pelatih

Untuk Pelatih, agar lebih memahami dan mengetahui komponen yang mempengaruhi dalam melakukan Smash. Seperti dalam melakukan *smash* agar terarah dapat memberikan latihan untuk meningkat koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pinggang.

3) Bagi Peneliti

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel dan menggunakan jenis penelitian yang lain seperti Eksperimen atau Analisis.