

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kemampuan gerak dasar siswa MTs. Al-hidayah menunjukkan hal yang positif. Hal ini terlihat setelah proses pengukuran pada setiap komponen-komponen gerak dasar (*motor ability*). Untuk vertical jump dengan presentase 70.00%, stork stand 66.67%, lari cepat 30 m 73.33%, shuttle run 56.67%, lempar tangkap bola 63.33%. Berdasarkan hasil analisis data tes gerak dasar dari lima kategori tes, tes lari cepat memiliki frekuensi yang paling banyak diantara tes keterampilan bola voli yang lain yaitu 73.33% dengan frekuensi 22 orang. Hal ini dikarenakan gerak dasar lari menjadi hal yang mendasar. Gerakan tersebut merupakan gerakan yang lebih sering dilakukan siswa pada saat berolahraga dibanding gerak dasar yang lain.
2. Keterampilan teknik dasar siswa MTs. Al-hidayah menunjukkan hal yang positif. Hal ini terlihat setelah proses pengukuran pada setiap keterampilan teknik dasar bola voli. Untuk passing bawah dengan presentase 96.67%, passing atas 83.33%, service 87.67%, smash 93.33%. Berdasarkan hasil analisis data tes keterampilan bola voli dari empat kategori tes, tes passing bawah memiliki frekuensi yang paling banyak diantara tes keterampilan bola

voli yang lain yaitu 29 orang. Hal ini dikarenakan keterampilan passing bawah menjadi hal yang mendasar dan lebih sering dilakukan siswa pada saat bermain bola voli dibanding keterampilan bola voli yang lain.

3. Dari hasil pengolahan dan analisis data, dapat ditarik sebuah kesimpulan dari hasil penelitian ini, yaitu terdapat hubungan yang positif (signifikan) antara kemampuan gerak dasar dengan keterampilan teknik dasar bola voli pada siswa putra kelas II MTs. Al-hidayah Sagalaherang Kabupaten Subang. Setelah melihat perbandingan antara  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel} = 17,56 > 2,467$ ), maka koefisien korelasi antara variabel bebas terhadap variabel terikat mempunyai validitas yang cukup tinggi. Disamping itu dilihat dari indeks determinasi antara variabel bebas dengan variabel terikat menunjukkan  $r = 0,96$  dengan  $ID = 92,16\%$ . Hal ini menunjukkan besarnya tingkat hubungan antara kemampuan gerak dasar dengan keterampilan teknik dasar bola voli sebesar 92,16%.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan mengenai hubungan kemampuan gerak dasar dengan keterampilan teknik dasar bola voli, penulis ingin memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca pada umumnya agar sebelum melakukan latihan teknik sebaiknya lakukan dulu latihan gerak dasar (*motor*

*ability*). Guna untuk meningkatkan keterampilan dasar permainan bola voli dengan memperhatikan aspek gerak dasar (*motor ability*).

2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek gerak dasar (*motor ability*), penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal gerak dasar (*motor ability*) lainnya yang mempengaruhi prestasi suatu cabang olahraga.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam terutama dikaitkan dengan tuntutan fisik suatu cabang olahraga.

