

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, terdapat sejumlah kesimpulan dan saran yang bisa diambil pada bab ini.:

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap ketepatan servis pemain bola voli Klub RGM Pancung Soal.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan tangan terhadap ketepatan servis pemain bola voli Klub RGM Pancung Soal.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap ketepatan servis pemain bola voli Klub RGM Pancung Soal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dengan itu penelitian dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Pemain bola voli Klub RGM Pancung Soal, agar dapat meningkatkan ketepatan servis dan kondisi fisik dalam permainan bola voli.
2. Pelatih bola voli Klub RGM Pancung Soal, agar mempertimbangkan unsur-unsur yang terlibat dalam meningkatkan ketepatan servis selain koordinasi mata tangan dan daya ledak otot lengan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M., Septiadi, F., & Wijaya, R. A. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswi Ekstrakurikuler MTS Negeri 1 Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.24114/isj.v1i2.16190>
- Agus, A. (2012). *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNP Press.
- Alpen, J. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Bawah Bolavoli di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Sport Area*, 2(1), 18–27. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).592](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).592)
- Ananda, S. D., Hidasari, F. P., Pranata, D., Simanjuntak, V. G., Suwanto, W., & Kunci, K. (2024). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler di SMPN 14 Pontianak*. 9(2), 170–177.
- Arridh1, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Putra. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Arsil. (1999). *Pembinaan kondisi fisik*. FIK UNP.
- Arsil. (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNP Press.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Bafirman. (2008). *buku ajar pembinaan kondisi fisik*. UNP Press.
- Bafirman dan Apri Agus. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Barlian E. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Sukabina Pres.
- Berlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Sukabina Press.
- Dahrial. (2016). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata- tangan terhadap ketepatan smash atlet bolavoli universitas islam indragiri. *Jurnal olahraga Indragiri*, 1–23.
- Deswandi. (2020). *Kebugaran Jasmani Dan Kondisi Fisik*. UNP Press.
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bola Voli*. Sukabina Press.

- Erianti. (2019). *Bola Voli*. SUKABINA Press.
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2850>
- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti.
- Hermanzoni, W. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Partriot*, 2(2), 654–668. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/644>
- Hidayat. (2019). Efektivitas Underhan Servis Posisi Lurus dan Posisi Menyamping Terhadap Akurasi Servis Bawah. *Juara*, 4(1), 0–5.
- Hikmah, L. (2018). *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli pada Ekstra Kurikuler di SMP Negeri 19 Palembang*. 4(2). <http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga>
- Indik Syahrabanu, R. P. (2023). Analisis Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Irwanto. (2017). Pengaruh Metode Resiplokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6, 10–20.
- Ishak Aziz, F. K. (2020). Dengan Ketepatan Servis Atas Atlet Club Sultanika Putri Minas. 3(1), 2020–2655. *Jurnal Partriot*, 3(1), 2020–2655.
- Ismaryati. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahrag*. Universitas Sebelas Maret.
- Karim, A., & Ikadarny. (2020). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan , Kekuatan Otot Lengan , dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 05(1), 59–66.
- Legie Moentafea. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atas pada Atlet Putra Bola Voli Club Putra Jaya Kerinci. *Jurnal Cerdas Sifa.*, 01(01), 1–10.
- Legie Moentafea. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atas pada Atlet Putra Bola Voli Club Putra Jaya Kerinci. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, Volume 13, 151.

- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 28–47.
- Monti. (1996). *Vollball. Ferguson, Bonnie Jill, Barbar L Viera, University of Delaware, Newark*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mulyadi, D. M. N. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Bening media Publishing.
- Nasri, S., Sinurat, R., & Janiarli, M. (2021). Hubungan Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Servis Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Smk N 1 Kepenuhan. *Journal Of Sport Education and ...*, 2(1), 31–39. <https://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/864>
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jendral Olahraga.
- Putra, M, A. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Renang Dasar Gaya Bebas 50 Meter SMA N 1 Ujung Batu Provinsi Riau. *Jurnal ilmiah Edu Research*, 6.No 2.
- Rangga, D., Palsa, P., Rasyid, W., & Astuti, Y. (2022). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kelentukan Tubuh terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Club SBS Palapa Saiyo. *jurnal pendidikan dan olahraga*, 5(10), 43–48.
- Rasyid, W., & Aristrianto, R. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli SMA Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(5), 1–6.
- Redawati. (2017). Presepsi Guru-Guru Non Penjas Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi Gugus IV Sungai Jambu Kecamatan Pariangan. *Sport Science*, 10–18.
- Rohenndi, A. (2018). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli untuk Umum*. Alfabeta.
- Sari, P. N., Wilastra, D., Indragiri, U. I., Lengan, K. O., & Atas, A. S. (2024). *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli Siswa SMA Karya Pengalihan Keritang*. 08(02), 88–101.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitaif dan R&D*. Alfabeta.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. DIP proyek Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. (2021). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam pembinaan Olahraga*. FIK UNP.

- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Winarno. (2013). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Malang: State University of Malang.
- Yanti, N. (2019). Kontribusi kekuatan peras tangan terhadap terhadap hasil servis atas pada bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, II*, 39–45.
- Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.63>