

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Servis atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas sebelum diberikan latihan koordinasi mata tangan dengan rata-rata 14,46
2. Servis atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli di sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas setelah diberikan latihan koordinasi mata tangan dengan rata-rata 18,46.
3. Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis dengan uji-t dengan nilai t-hitung sebesar 4,442 dengan t-tabel sebesar 2,144 dengan derajat kebebasan (db) =  $n-1 = 15-1 = 14$  pada taraf signifikan 5% (0,05). Dengan demikian t-hitung > t-tabel maka H1 diterima dan Ho ditolak. Artinya terdapat pengaruh latihan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, bahwa adanya pengaruh latihan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas, ada beberapa saran yang ingin diajukan antara lain :

1. Dengan dilakukannya penelitian ini, siswa ekstrakurikuler bola voli putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas dapat meningkatkan servis atas bola voli agar lebih baik lagi dan dapat menunjang kemampuan dalam bola voli secara individu.

2. Sebagai tambahan pengetahuan bagi pelatih atau Pembina ekstrakurikuler bola voli putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas agar bisa menerapkan latihan koordinasi mata tangan dengan bentuk latihan massed practice dalam mengikuti latihan.
3. Lebih disiplin dalam latihan agar dapat menunjang pencapaian prestasi yang lebih baik.