

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.2. Terdapat pengaruh metode drill terhadap ketepatan jump service pada atlet bola voli FIKK UNG. Hal ini dibuktikan dengan pengujian uji t diperoleh $t_{hitung} = 4.857$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($11-1 = 10$) di peroleh harga sebesar 1.81. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 4.857 > t_{tabel} = 1.81$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh metode drill terhadap ketepatan jump service.
- 5.1.2. Metode drill memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan dalam melakukan jump service pada cabang olahraga bola voli.

5. 2. SARAN

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada Di Jurusan Pendidikan Keolahragaan sebagai berikut :

- 5.2.1. Dalam rangka memacu seorang atlet bola voli dalam usaha untuk meningkatkan ketepatan keterampilanya khususnya ketepatan jump service, maka sangat efektif diterapkanya metode drill atau latihan drill.

- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, penerapan latihan yang spesifik sangat efektif untuk meningkatkan ketepatan teknik maupun individu seorang atlit.
- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang sistem-sistem energi yang dibutuhkan dalam proses latihan, sebab tanpa pengetahuan tentang ini kecepatan gerak tidak mungkin akan tercapai.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhegora 2012. *Metode Drill Menurut para ahli* dari [http:// adhegora.blogspot.com/2012/04/metode-drill-menurut-para-ahli.html](http://adhegora.blogspot.com/2012/04/metode-drill-menurut-para-ahli.html).di akses tanggal 6 juli 2012
- Barbara L Vera. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Elaine Roque & Jacqueline Hansen.2012. *Volleyball Coaching Manual* .LA84 FOUNDATION
VOLLEYBALL COACHING MANUAL
- Furchan, Arif, 2011. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan Pustaka Pelajar*.
- Harsono, 2004. *Rencana Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung.
- Herry Koesyanto. 2003 . *Belajar Bermain Voli*. FIK UNNES Semarang
<http://fakhrurrozy zee.blogspot.com/2010/03/pengaruh-latihan-plyometric-lompat-tali.html>
<http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/12/07/daya-ledak-otot/>
- Muhajir. 2007, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3*, Jakarta, Erlangga
- Mukholid, 2004. *Pendidikan Jasmani Kurikulum Berbasis Komentensi*, Jakarta . Yudisthira.
- Nasir, M., 2003.*Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*, Ditjen Olah Raga.
- PBVSJ, 2011. *Penataran Pelatih Nasional Bola Voli*.
- Sugioyono,2002. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung, ALFABETA.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*. ALFABETA.