

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan pada bab sebelumnya, maka dapat dikemukakan kesimpulan penelitian ini sebagai berikut:

5.1.1 Perlakuan berupa pelatihan dumbell extension servis atas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo terhadap servis atas. Secara kuantitatif besaran servis atas dapat dilihat dari rata-rata data *pre-test* servis atas sebesar 6.85 sedangkan rata-rata data *post-test* servis atas sebesar 16.35. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan servis atas sebelum dan sesudah di berikan program pelatihan dumbell extension. Peningkatan ini dapat dilihat dari rata-rata selisih antara data *post-test* dan data *pre-test* (d) sebesar 9.5.

5.1.2 Peningkatan keterampilan servis atas pada permainan bola voli sebesar 9.5, ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, dimana harga  $t_{hitung}$  ( $t_{hitung} = 82,819 > t_{tabel} = 1,729$ ). Mengacu pada 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 karena harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah Penerimaan  $H_0$ . Dengan demikian “terdapat pengaruh pelatihan dumbell extension terhadap servis atas pada permainan bola voli siswa 8 SMP Negeri 6 Gorontalo.

## 5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kemampuan servis atas, sangat tepat digunakan latihan *Dumbell Extension*. Diharapkan kepada pelatih maupun guru penjaskes agar dapat menerapkan bentuk latihan *Dumbell Extension* baik dalam kegiatan latihan ataupun di dalam pembelajaran.
2. Kepada orang tua siswa agar lebih memberikan motivasi kepada anak-anak untuk mengembangkan latihan *Dumbell Extension* di luar jam pelajaran. Bentuk motivasi yang dimaksud adalah pemberian kesempatan kepada anak untuk berlatih sekaligus penyediaan fasilitas yang dibutuhkan.
3. Bentuk latihan *Dumbell Extension* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinu walaupun tidak dan dibawa pengawasan guru, pelatih, maupun orang tua siswa diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik juga dapat mengembangkan keterampilan serta kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Sport Education Program. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*. Recommended by us a volleyball: Citr Aji Pramana.
- Anonim. 2010. *Latihan Dumbbell Pilihan Sempurna Untuk Home Gym*. <http://duniafitnes.com/fitness-2/> (Di akses tanggal 5 Februari 2012).
- Beutuelstahl, Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Voli*. Pionir Jaya Bandung: Bandung.
- Guruolahragaku. 2011. *Materi Pembelajaran Penjaskes*. <Http://guruolahragaku.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 5 Februari 2012.
- Hadjarati, Hartono. 2010. *Metode Melatih Anggar*. FIKK Unuversitas Negeri Gorontalo: Gorontalo.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Jariono, Gatot. 2011. *Hakikat Permainan Bola Voli*. <Http://Jariono.blogdetik.com>. Diakses tanggal 5 Februari 2012.
- <http://www.infoskripsi.com/Artikel-Penelitian/Artikel-Skripsi-Penjaskes.html> di akses tanggal 7 juli 2012
- Koger, Rober. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Pionir Jaya Bandung: Bandung.
- Soetrisno. 1973. *Tuntunan Praktis Latihan Berbeban*. Jakarta Dirjen Olahraga Depdikbud.
- Pate, R. R., 1991. *Guidelines for Exercise Testing and Preception, 4<sup>th</sup> Ed*. Philadelphia: Lea and Febiger.
- Saleh, Sahib. 2010. *Belajar Bulutangkis*. Renswa Managemen: Makassar
- Sajoto, Mohammad. 1988. *Pembinaan Kondisi fisik Dalam Olahraga*. PPLPTK: Jakarta.
- Shandie. 2011. *Pengertian bola voli*. [Http:// Shandie.blogdetik com](Http://Shandie.blogdetik.com). Diakses sspada tanggal 5 Februari 2012.

Suharno, HP. 1985. *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. IKIP: Yogyakarta.

Soetrisno, 1973 *Tuntunan Praktis Latihan Berbeban*, Jakarta Dirjen Olahraga Depdikbud.

Syahputra, Riady. 2011. Teknik Bermain Voli. Diakses pada tanggal 5 Februari 2012.

Tohar. 2002. *Prinsip-prinsip Latihan*. Depdikbud Dirjen Dikti: Jakarta.

Yodoni Santoso. 2011. *Bola Voli Kelas X Semester I*. [Http://yodoni.blogspot.com.19.html](http://yodoni.blogspot.com.19.html). Diakses pada tanggal 5 februari 2012.

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud Dirjen Dikti: Jakarta.