

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil *Pre-test* (X_1) yang dilaksanakan maka diperoleh nilai distribusi frekuensi variabel Kemampuan Melakukan *Passing* Atas yang tertinggi pada siswa yakni 46 dengan jumlah frekuensi 4 ,nilai rata-rata 48,9 dari 20 sampel, nilai standar deviasi 3,712. Hasil pembuktian uji normalitas Kemampuan Melakukan *Passing* Atas tidak berdistribusi normal.
2. Kemudian pada hasil *Post-test* (X_2) hasil Kemampuan Melakukan *Passing* Atas mengalami peningkatan yang cukup berarti setelah dilakukan latihan pada siswa dengan latihan *power* lengan (push-up),sehingga diperoleh nilai distribusi frekuensi variabel Kemampuan Melakukan *Passing* Atas yang tertinggi pada siswa yakni 52 dengan jumlah frekuensi 3, nilai rata-rata 52,15 dari 20 sampel, nilai standar deviasi 4,745. Hasil pembuktian uji normalitas Kemampuan Melakukan *Passing* Atas tidak berdistribusi normal.
3. Metode latihan *Power* Lengan efektif dalam peningkatan Kemampuan Melakukan *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli khususnya pada Siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.
4. Melihat hasil capaian peningkatan kemampuan yang telah dilakukan dalam penelitian Pengaruh Latihan *Power* Lengan Terhadap Kemampuan Melakukan *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa

Extrakurikuler SMP Negeri 7 Kota Gorontalo yang dilaksanakan selama satu bulan dengan frekuensi empat kali seminggu dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap Kemampuan Melakukan *Passing* Atas Pada Cabang Olah Raga Bola Voli, maka sesuai hasil pengujian normalitas data variabel X_1 dan X_2 menunjukkan data ke dua variabel berdistribusi tidak normal. Sedangkan pada pengujian homogenitas data antara dua variabel berasal dari populasi yang berdistribusi homogen. Dari hasil analisis data eksperimen hasil data pre-test dan post test pada pengujian t yaitu diperoleh harga t_{hitung} sebesar 0,876 sedangkan untuk harga t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) di peroleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari t_{table} ($t_{hitung} = 0,876 < t_{tabel} = 1,729$). 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 Latihan Power Lengan Terhadap Kemampuan Melakukan *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler SMP Negeri 7 Kota Gorontalo”.

1.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan, maka dari itu peneliti mengharapkan dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat membangun atau memperbaiki penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat menjadi acuan untuk pembuatan skripsi selanjutnya.

Dengan demikian hasil penelitian dan kesimpulan yang tela dikemukakan diatas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu dan meningkatkan kemampuan seorang anak/siswa dalam cabang olahraga bola voli, maka sangat tepat jika dilakukan melalui latihan *power* lengan (push-up);
2. Kepada orang tua kiranya dapat memberikan motivasi kepada anak/siswa dalam rangka pengembangan minat dan bakat yang dimilikinya khususnya dalam cabang olahraga bola voli. Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian kesempatan kepada anak untuk mengikuti kegiatan latihan, serta penyediaan sarana dan fasilitas penunjang dalam rangka peningkatan kemampuan dasar anak.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah penelitian ini, agar nantinya muncul siswa yang berbakat dalam cabang olahraga bola voli.
4. Dengan adanya penelitian ini bisa menjadi bahan acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis dengan mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan *passing* atas.
5. Dengan adanya penelitian ini bisa menjadi bahan acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis dengan mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan *passing* atas.
6. Dengan selesainya penelitian ini penulis bisa berharap menjadi bahan bacaan dan referensi guna untuk menambah pengetahuan .

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineke Cipta
- blogmrcraft. <http://blogmrcraft.blogspot.com/2011/09/peningkatan-kemampuan-teknik-dasar.html>)
- Barbara dan Bonnie,2004. *Olahraga Teknik dan Metodik*. Akademik Prasindo Jakarta
[file.upi.edu/direktori/fpok/jurnal/latihan kondisi fisik.pdf](file.upi.edu/direktori/fpok/jurnal/latihan_kondisi_fisik.pdf)
- Hadjarati. Hartono.2010. *Metodik Melatih Anggar*. Gorontalo. FIKK UNG.
- Hasan Iqbal, 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Jakarta.
- Husdarta. Maryani. 2010. Pendidikan Jasmani, olahraga, Dan kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan
- Isniani, Faridha. Suranto.2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Marco.aponno. 2011. <http://marco-aponno.blogspot.com/2011/08/sejarah-bola-voli.html>
- Mashar, Ali, Mohammad. Dwinarhayu.2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta :Pusat Perbukuan
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: PT Ghalia Indonesia Printing
- Muhair M.Ed. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan*. Bandung. Ghalia Indonesia printing
- Sarjanaku. <http://www.sarjanaku.com/2011/09/bola-voli-sejarah-pengertian-teknik.html>
- Sucipto. 2005. *Pedoman Belajar Anggar*. Surabaya: Training Camp
- Sudjana,1982. *Metode Statistika*, Bandung : Tarsito
- Suhadi, Sujarwo. 2009. *Volley Ball For All*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sujarwadi, Dwi sarjianto.2010. *Pendidikan Jasmani,olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan
- Sutarmin dan Sri Wahyuni.2010. *Pendidikan Jasmani,olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan
- Wahyuni, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta :PT Wangsa Jatra Lestari.