

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Dalam proses latihan dengan menggunakan pelatihan *dumble* terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli diawali dengan memberikan penjelasan tentang latihan *dumble* itu sendiri serta penjelasan tentang teknik melakukan servis atas dengan baik dan benar. Selanjutnya peneliti mempraktekkan teknik servis atas dengan baik dan benar, setelah itu, sampel diberikan gerak melakukan servis atas yang baik dan benar, sebagaimana contoh yang diberikan.

Berdasarkan hasil penelitian *pre test* menunjukan skor tertinggi yaitu 13 dan skor terendah adalah 4. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata sebesar 7,2; median 7; modus 7 dan standar deviasi sebesar 2,21. Sedangkan Dari data yang diperoleh dari hasil penelitian *post test* menunjukkan skor tertinggi yaitu 20 dan skor terendah adalah 8. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata sebesar 11,55; median 11; modus 8 dan standar deviasi sebesar 3,034. Ini menunjukkan sampel dalam penelitian ini menunjukan peningkatan ketepatan servis atas setelah mendapatkan latihan *dumble*. Dalam analisis uji persyaratan didapatkan bahwa data *pre test* dan data *post test* merupakan data yang normal serta memilikivarian yang homogen

Berdasarkan hasil pengujian *pre test* dan *post test* menunjukan harga  $t_{hitung} = 7,909$ . Nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  ; dk = n-1 (20-1 =19) di peroleh harga sebesar

1,73. Jadi,  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7,909 > 1,73$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n - 1$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_1$  dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh pelatihan *dumble* terhadap peningkatan ketepatan dalam melakukan servis atas pada cabang olahraga bola voli mahasiswa semester II pendidikan kepelatihan olahraga.

## 5.2 Saran

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

- a. Untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam setiap individu dalam melakukan servis atas haruslah menggunakan latihan yang efektif serta efisien. Salah satu bentuk latihan yang efektif yaitu latihan *dumble*.
- b. Kepada seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan khususnya pendidikan keolahragaan yang akan menghadapi ujian skripsi nanti, diharapkan agar dapat menjadikan skripsi ini sebagai referensi tambahan dikemudian hari.

## DAFTAR PUSTAKA

**Sutrisno Budi.** 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 2*. Jakarta: pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.

**Husdarta suharja jaja.** 2010. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Jakarta: pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.

**Mawarti Sri.** 2009. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*. Yogyakarta: jurusan pendidikan olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

**Priyono Bambang dan Masamah Nurul.** 2012. *Jurnal ordik*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

**Sujarwo Suhadi.** 2009. *VOLLEYBALL FOR ALL ( bolavoli untuk semua )*. Yogyakarta: fakultas ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

**Nasrulloh Ahmad.** 2012. Skripsi. *Pengaruh latihan circuit weight training terhadap kekuatan dan daya tahan otot*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

**Sunjata Aan.** 2010. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Jakarta: pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.

**Chan faizal.** 2012. *Strength training*. Jambi: PORKES FKIP Universitas jambi.

**Sarjono.**2010. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Jakarta: pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.

**Aryanto budi.**2010. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Jakarta: pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.

**Ade rai.** 2011. *101 strategi binaraga sehat tanpa obat*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, jl. Kwitang 22-23 jakarta 10420.

**Khamidi Amrozi.** 2012. *Jurnal arena.penyelenggaraan pendidikan berbasis olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

**Setiyono.** 2012. *Prosiding seminar nasional.optimalisasi penelitian dan pengabdian dalam mengembangkan insan berkarakter*. Yogyakarta: lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat. Universitas Negeri Yogyakarta.

**Chandra Sodikin.** 2010. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Jakarta: pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.

**Nurhasan.** 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta pusat: direktorat jenderal olahraga.

**Palmizal.** 2011. *Jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia. Pengaruh latihan global terhadap akurasi ground stroke forehand dalam permainan tenis*.universitas negeri semarang.

**Adiwignya.** 2012. *Better idea for better life juli.htm*.

**Ihya.** 2010. *Pendidikan penjas 10 komponen-fisik.htm*.

**Mulyadi.** 2011. *Ketepatan dan ketelitian –chem-is-try-,org\_situs kimia Indonesia*.

