

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dilakukan penelitian selama 2 bulan dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu dan hasilnya telah melalui perhitungan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Hasil pengujian persyaratan analisis diperoleh $t_{hitung} = 33.39$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1=19$) diperoleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 33.39 > t_{daftar} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{daftar}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh pelatihan passing menggunakan *pull up* terhadap passing atas.
2. Latihan *pull up* dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan melakukan passing atas pada permainan bola voli di kelas VII SMP Negeri 9 Gorontalo.

5.2 Saran

Melalui kesimpulan diatas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- 5.1.1 Perlunya penanaman kedisiplinan pada pemain untuk meningkatkan kemampuannya terutama dalam latihan.
- 5.1.2 Bimbingan dan pengawasan sangat perlu dilakukan khususnya bagi pemain pemula seperti anak SMP maupun yang lainnya untuk menghindari cedera

atau kesalahan gerak yang nantinya akan mempengaruhi kemampuan pasing mereka.

5.1.3 Pembuatan program latihan yang teratur harus perlu dilakukan agar dapat mengukur kemampuan atlit yang dilatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Budhiarta, Made. 2010. *Pengaruh Pelatihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undhiksa*. Jurnal. 1(1):1-5
- Chandra, Sodikin dan Ahmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. PT Arya Duta
- Isnaini, Faridha dan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Mediatama
- Kharisma, Yudhi. 2012. *Pengaruh Latihan Servis Atas Menggunakan Target Dalam Cabang Olahraga Bola Voli*. Jurnal. UPI
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Merrydian. Octa. 2012. *Pengaruh Latihan Pull Up Dan Push Up Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atlet Bola Voli Remaja Putra Yuso Sleman*. Jurnal. FIK UNY
- Nurhasan. 2001. Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. Ditjen pendidikan dasar dan menengah.
- Sapulete, Janje J. 2012. *Hubungan Daya Ledak Lengan Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Permainan Bolavoli Siswa SMK Negeri 1 Samarinda*. Jurnal. FKIP Universitas Mulawarman
- Sunarto, Bambang Triyono Joko., dan Atmaja Budi Sarjana. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. CV Teguh Karya.
- Wisahati, Aan Sunjata dan Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta. CV Setiaji.