

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, menunjukkan harga diperoleh  $t$  hitung sebesar 10.20 dan  $t$  tabel sebesar 1.72. Ternyata harga  $t$  hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga  $t$  hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak menerima  $H_0$ . “latihan *Dumbble Curl* mempunyai pengaruh terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola Volly pada siswa putra kelas X SMK 1 Bone Raya.”.

#### 5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Dumbble curl* , karena berdasarkan hasil penelitian ini, Latihan *Dumbble Curl* mempunyai pengaruh terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola Volly pada siswa putra kelas X SMK 1 Bone Raya.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi**, 2009. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Erapustaka
- Bafirman**, 2008. *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*
- Dasmele Hasrul**. 2012. Skripsi ( *Pengaruh Latihan Dumbbel Curl Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kwandang* ). Universitas Negeri Gorontalo
- Dieter Beutelstahl**, 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya Depdiknas,
- Djumhadi**, 2008. *Olahraga Bola*. Klaten: CV Sahabat
- [Downloadweb.blogspot.com/2014/08/teknik-cara-servis-bawah-dan-servis.html](http://downloadweb.blogspot.com/2014/08/teknik-cara-servis-bawah-dan-servis.html)**.
- Hasibuan Rosmaini**, 2010. Jurnal Ilmu Keolahragaan (*perbedaan pengaruh latihan bicep curl tempo cepat dengan tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra tiara hotel fitnes center*). Fakultas Ilmu Keolahragaan FIK (UNIMED) (di akses tanggal 17 Januari 2015)
- Hidayat yusuf**, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA/SMK kelas X*. Jakarta. Penerbit Armico
- <http://scorpioboy65.blogspot.com/2012/02/dapatkan-otot-bicep-menawan-dengan.html>**
- Irawati Mohamad**. 2013. Skripsi (*Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Mini Melalui Metode Pembelajaran Gerak Pada Siswa Kelas IV SDN No 91 Sipatana Kota Gorontalo*). Universitas Negeri Gorontalo
- Iskandar**, 2000. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta

**Isniani**, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. SMP/MTS kelas VIII*. Jakarta. Penerbit Karya Mandiri Nusa.

**Mile**, 2010. *Bahan Ajar Permainan Bola Voli*. Gorontalo : UNG Press Mukholid, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*.Bogor: Yudhistira

**Mukholid**, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*.Bogor: Yudhistira

**Munasifah**, 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV Aneka Ilmu Nugraha, 2010. *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: PT Cahaya Pustaka Raga

**Nurhasan**, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.

**Sarjan Mile**, 2011. *Bahan Ajar Permainan Bola Voli* . Universitas Negeri Gorontalo

**Sodikin**, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII*. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta

**Sugiono**, 2009. *Statistika untuk penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.

**Sujarwad, Dwi Sarjiyanto**, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Klaten: PT Macanan Jaya Cemerlang.

**Sukadiyanto**, dkk. 2002. *Teori dan Metodeologi melatih fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta. (di akses 18 Januari 2015)

**Sutono**, 2010. *Olahraga Permainan Bola Besar*. Semarang: PT Bengawan Ilmu.

**Sutrisno**, 2010. *Pemain Voli Yang Berpestasi*. Jakarta Barat: PT Musi Perkasa Utama.