

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian latihan dumbbell pres dapat meningkatkan servis atas pada permainan bola voli di SMAN 1 Tolanggohula, 2. Latihan forward raise dapat meningkatkan servis atas pada permainan bola voli di SMAN 1 Tolanggohula.3.di simpulkan bahwa latihan dumbbell pres dan forward raise dalam meningkatkan servis atas pada permainan bola voli sangat perngaruh namum pengaruh lebih besar atau latihan yang lebih baik terdapat pada latihan dumbel pres.

1.2 Saran

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih, Guru Olahraga dan Pelaku Olahraga kiranya dalam memberikan latihan dalam meningkatkan servis atas pada permainan bola voli hendaknya lebih memperhatikan ke khususnya latihan tersebut.
2. Untuk mahasiswa olahraga jika ingin mengakaji dan meneliti kembali perbedaan pengaruh latihan dumbel pres dan forwart raise di harapkan mengambil sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Margono (2000: 6) *bahwa, "teknik dasar bola voli harus betul betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli"*
- Agus Mukholid (2004: 35) *bahwa: "kelemahan servis tangan bawah adalah mudah diterima dan lintasannya melambung tinggi sehingga mudah diantisipasi lawan"*
- Agus Mukholid (2004: 35) *bahwa: "kelemahan servis tangan bawah adalah mudah diterima dan lintasannya melambung tinggi sehingga mudah diantisipasi lawan".*
- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Ali Maksum, 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya.
- Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001: 61) yang menyatakan bahwa: *"servis adalah awal terjadinya suatu permainan bola voli.*
- Barbara L. V & Bonnie J.F (1996: 28) menyatakan bahwa *" servis canggih yang populer adalah servis topspin.*
- Barbara L.V & Bonnie J.F (1996: 27) menyatakan bahwa *"prioritas utama dalam servis adalah konsistensi dalam melakukan menyeberangkan bola 100% setiap kali bermain".*
- Barbara L.V & Bonnie J.F. 1996. *Bola Voli Pemula*. Jakarta : Raja Gravindo.
- Bonnie J. F (1996: 27) *servis satu-satunya teknik dalam pertandingan bola voli.*
- Depdikbud Dirjen Dikti. PPTK *Direktorat Jendral Olahraga.*
- Djoko Pekik I (2000: 59), *latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban.*
- DR. Sudjarwo(1993: 21) berpendapat *:"Prinsip-prinsip beban latihan digunakan agar pemberiandosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak merusak atlet".*
- Garuda Mas, 2000. *Kekuatan memegang peranan yang penting.*
- Harsono (1988 : 101) menyatakan bahwa *"latihan adala proses yang sistematis.*
- Harsono (1988 : 101) menyatakan bahwa *"latihan adala proses yang sistematis.*

- Harsono(1998: 12) adalah *prinsip beban lebih (over load principles),(2) prinsip perkembangan menyeluruh ,(3) prinsip spesialisasi ,(4) prinsip individualisasi*”.
- M. Sajoto (1995: 30) *menyebutkan macam-macam prinsip bebanlatihan antara.*
- M. Sajoto, 1995:8). Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot.
- M. Yunus (1992: 68) menyatakan: *”teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif”*
- M. Yunus (1992: 68). Macam-macam teknik dasar bermain bola voli.
- M. Yunus (1992: 69) menyatakan bahwa *“sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai pembukaan permainan, tetapi ditinjau dari segi dan taktik sudah merupakan suatu serangan awal”*.
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Mochamad Sajoto, 1988, *“Pembinaan Kondisi fisik”*, Semarang.
- Mochamad Sajoto, 1995, *“Peningkatan & Pembinaan Keuatan Kodisi Fisik Dalam Olahraga,Semarang.*
- Mochamad Sajoto,(1988;115) Prinsip Kekhususan Program Latihan.
- Nurhasan. 2001.” *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani”*,Jakarta.
- PBVSJ. 1995. *“Jenis-Jenis Permainan Bolavoli”*. Jakarta: Sekretariat Persada.
PPTK
- Sadoso Sumosardjuno (1996: 84), latihan beban adalah salah satu cara dari pemantapan kondisi yang melibatkan gerakangerakan yang berulang-berulang dengan beban yang submaksimal.
- Soedarwo dkk (2000: 20) *teknik servis atas meliputi, sikap permulaan, sikap saat perkenaan dan sikap akhir.*
- Soedarwo dkk (2000: 20) teknik servis atas meliputi, sikap permulaan, sikap saat perkenaan dan sikap akhir.
- Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000:7) *menjelaskan adapun teknik dasar bermain bola voli*

- Subroto (2001: 61) ”servis adalah awal terjadinya suatu permainan bola voli.
- Sudjana, 2005, *Metoda Statistika*, Bandung, Tarsito.
- Sugiyanto dkk, (1994:21) klasifikasi teknik dasar bermain bola voli.
- Sugiyanto (1996:31) menyatakan bahwa pertimbangan menentukan urutan materi belajar keterampilan.
- Sugiyanto. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta. UNS Press.
- Sukadiyanto, (2005: 6). Meningkatkan koordinasi otot.
- Sukadiyanto, 2005: 29. *Kemajuan yang terbaik akan terjadi apabila berlatih tiga kali seminggu.*
- Sukadiyanto, 2005: 29. Kemajuan yang terbaik akan terjadi apabila berlatih tiga kali seminggu (Thomas R. Baechle, dkk, 1999: 166).
- Syaipudin (1996: 145) bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang.
- Thomas R. (1999: 1), latihan beban banyak digunakan oleh para penggemar kebugaran.
- Thomson,(1993:61), “Latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlit”.
- Umum PP. PBVSI M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta:
- Yunorr Yaldy, (2013).Kekuatan juga merupakan komponen kondisi fisik seseorang.
- Yusuf Adisasmita dan Aip Syaipudin (1996: 145) bahwa “*latihan adalah proses yang sistematis*

PROGRAM LATIHAN

Lampiran 1

➤ Pertemuan I Pree test (tesawal)

Kelompok	Warm – up	Tes	Colling Down	Durasi
Dumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandina mis 10' 	Dumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' 	
Forward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandina mis 10 	Forwart Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' 	

Pertemuan ke II

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandina mis 10' 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	

	• Peregangandi namis 10					
--	----------------------------	--	--	--	--	--

Pertemuan ke III

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10' 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	

Pertemuan ke IV

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10' 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	

	• Peregangandi namis 10					
--	----------------------------	--	--	--	--	--

Pertemuan ke V

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10' 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	

Pertemuan ke VI

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	

	namis 10'					
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	

Pertemuan ke VII

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10' 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	

Pertemuan ke VIII

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		

LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandynamis 10' 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandynamis 10' 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	

Pertemuan ke IX

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandynamis 10' 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandynamis 10' 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	

Pertemuan ke X

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10' 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	

Pertemuan ke XI

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10' 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	

	namis 10					
--	----------	--	--	--	--	--

Pertemuan ke XII

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandynamis 10' 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandynamis 10 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	

Pertemuan ke XIII

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandynamis 10' 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	

LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	
-------------------------	---	------	---	----	--------------------------	--

Pertemuan ke XIV

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10' 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	

Pertemuan ke XV

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst 	5 kg	1	1'	Peregangan	

Pres	<ul style="list-style-type: none"> • atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10' 				statis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	

Pertemuan ke XVI

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10' 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	

Petemuan ke XVII

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10' 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	

Pertemuan ke XVIII

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10' 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganst atis 10' • Joging 5' • Peregangandi namis 10 	5 kg	1	1'	Peregangan statis 10'	

Pertemuan ke XIX

Kelompok	Warm – up	Volume Latihan			Colling Down	Durasi
		Inten	Set	Rep		
LatihanDumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandina mis 10' 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	
LatihanForward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandina mis 10 	5 kg	1	1'	Pereganganstatis 10'	

Pertemuan XX

Kelompok	Warm – up	Tes	Colling Down	Durasi
Dumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandina mis 10' 	Dumbell Pres	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' 	
Forward Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' • Joging 5' • Peregangandina mis 10 	Forwart Raise	<ul style="list-style-type: none"> • Pereganganstatis 10' 	

Tes awal







Tahap pelaksanaan





Tes akhir





