BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa :

a) Terdapat pengaruh latihan *Dumbbell cur* terhadap hasil teknik servis bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo.
b) Latihan *Dumbbell cur* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan teknik servis bawah pada permainan bola voli.
c) Latihan *Dumbbell cur* adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu sangatlah praktis, karena dapat di lakukan di mana saja, baik di lapangan maupun di dalam ruangan, dan tidak memerlukan tempat khusus yang memadai.

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

a. Dalam upaya untuk memacu kemampuan siswa dalam servis bawah, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *Dumbbell cur*. Karena itu kepada guru penjaskes dan pelatih cabang olahrga bola voli diharapkan

agar dapat menerapkan bentuk latihan *Dumbbell cur* dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.

b. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siawa terutama dalam cabang olahraga bola voli pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas latihan diluar jam sekolah. Motivasi dimaksud berupa dukungan moril maupun penyediaan fasilitas untuk menunjang kegiatan latihan.

c. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga bola voli diharapkan agar dapat melakukan latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa. 1990. Theory and Methodology Of Training. The Key to Atletics Performance. Second Edition Kendall/Hunt : Publishing Company

_____; 1994. Power Training for Sport: Plyometric for Maximum Power Development. Ontario : Coaching Assosiation of Canada.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarata : Dirjendikti.

PP PVSI. 2005. Peraturan Pertandingan ola Voli. Jakarta.

Sajoto, M. 1988. Pengantar Latihan Kondisi Fisik. Jakarta: Gunung Agung.

Siswandari. 2006. Statistika Terapan erbantuan Komputer. Doktat Kuliah Statistika. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Stauss. 2001. Sistim Kerja Otot Lengan, terjemahan Hasono Taslim. Jakarta.

Sudjana, N. 1995. Desain dan Analisis Eksperimen. Edidi IV. Bandung: Tarsito.

_____. 2002. Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Biru Algesindo.

Suharno, HP. 1984. Dasar-dasar Permaian Bola Voli. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

_____. 1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

_____. 1993. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.