

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :Terdapat pengaruh latihan *dumbell forward raise* terhadap ketepatan servis atas dan passing bawah cabang olahraga bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Talaga. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* latihan *dumbell forward raise* terhadap peningkatan ketepatan *Servis Bawah* menunjukkan harga t hitung sebesar 10.93, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.729. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan menolak  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *dumbell forward raise* memiliki pengaruh terhadap peningkatan Ketepatan *Servis Bawah* pada siswa.

Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* latihan *dumbell forward raise* terhadap peningkatan ketepatan *Passing* bawah menunjukkan harga t hitung sebesar 10.18. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table sebesar 1.729. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan menolak  $H_0$ . Jadi kesimpulannya ialah latihan *dumbell forward raise* memiliki pengaruh terhadap peningkatan Ketepatan *Passing* bawah pada siswa.

#### **5.2 Saran**

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas:

1. Kepada instansi, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ini menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan

menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi intstitusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar ketepatan automatisasi gerak sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil ketepatan servis bawah dan passing bawah yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus R, 2010. *Perbedaan Latihan Servis Atas Antara Jarak dan Tinggi Net Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli*. Skripsi. USM: Dhahara Prize.
- Ali Maksum. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakkultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. ALFABETA
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmaja Budi Sarjana dan Bambang Trijono Joko Sunarto, 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pusat PerbukuanKementerian Pendidikan Nasional
- Beutelstahl, D. 2005. *Belajar Bermain Bola Voli*. Alih Bahasa Oleh Tim Redaksi Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya
- Bompa, Tudor, O,1983. *Theory and Methodologi of Training. United stateda of American*. Kendall/hunt Pubhlishing Company
- Bonie Robinson. 1997. *Bolavoli Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain*. Semarang: Dhara Prize.
- Deni Kurniadi dan Suro Prapanco, 2010. *Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Pembukuan Kemendiknas
- Didit P. 2014. *Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Servis Atas*. Skripsi. UNY
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Durrwachter Gerhard. 1990. *Bola Volley, Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Alih Bahasa Tim Redaksi PT. Gramedia Publishers.
- Faizal Chan. *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Jurnal Cerdas Sifa.01/Th.XXIX/Mei-Agustus, 2012:1-7.
- Hasrul Dasmele. 2014*Pengaruh Latihan Dumbbell Curl Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra*

- Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kwandang. Other thesis, Universitas Negeri Gorontalo.*
- M, Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang*
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Depdikbud, Dirjen Dikti, P2IPTK.Jakarta*
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kesehatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang : Dahara Prize*
- M. Yunus .1992.*Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta : Depdikbud, Ditjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.*
- Maidi. 2016. *Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbell Overhead Extension dan Cable Franch Pres Terhadap Kemampuan Lemparan Kedalam Pada Permainan Sepak Bola. Skripsi.UNG*
- PBVSJ. 1995. *Jenis-Jenis Permainan Bolavoli. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSJ*
- Penyusunan-battery-test-olahraga-bola-voli-2011
- Poerwanto. 1980. *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembinaan, Pelaksana, dan Atlit;Indonesia, PT. Intidayu Press.*
- Poerwodarminto. 1996. *Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.*
- Ria Lumintuarso 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga. Lembaga Akreditasi Nasional Olahraga (LANKOR)*
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula. Alfabeta. Bandung.*
- Riskal Nusi 2014. *Pengaruh Latihan Dumbell Forward Raise Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli. Jurnal Skripsi Ung*
- Rorintulus. 1990. *Panduan Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani. Jakarta*
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Praktek. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK.*

- Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono. 2000. *Teori dan Praktek Bolavoli Dasar*.  
Surakarta: UNS press
- Soleh Hartadi. 2007. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Yuniior di Klub Bolavoli Yuso Yogyakarta*. Skripsi.
- Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta Press
- Viera, Barbara L. & Fergusson, Bonnie J. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Alih Bahasa Monti. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Yusuf H, Sindhu Cindra Bumi dan Rizal A. 2010. Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Pusat Pembukuan Kemendiknas