

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 latihan lompat gawang dapat memberikan peningkatan kemampuan *smash* pada siswa SMP Negeri 2 Batudaa. Sehingga bentuk latihan ini dapat dijadikan bentuk latihan utama bagi para pemain pemula untuk meningkatkan kemampuan smasnya.

5.2 Saran

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

5.1.1 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.

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

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto, Budi dan Margono. 2010. *PENJASORKES*. Jakarta. Pustaka Insan Madani.
- 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
- Nurhasan. 2001. Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. Ditjen pendidikan dasar dan menengah.
- Prasetio, Pajar Anugrah. 2013. *Perbandingan Hasil Latihan Antara Pasing Bawah Ke Dinding Dengan Passing Bawah Berpasangan Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstakurikuler Bolavoli Di Smpn 2 Maja (Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka)*. Jurnal. IKOR ,Volume 1 Nomor 3, Desember 2013
- Prayogo, Idin Yulias. 2006. *Efektivitas Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Untuk Kelas X Dengan Penggunaan Media Audio Visual*. Jurnal. Surabaya. FIK UNESA
- Radcliffe dan Farentinos. 2002. *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan oleh Furqon & Doewes. 2002. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Sarjono dan Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. CV Aneka Ilmu.
- Sunarto, Bambang Triyono Joko dan Atmaja Budi Sarjana. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. CV Teguh Karya
- Suhadi dan Sujarwo. 2009. *Volley Ball For All*. FIK. UNY
- Wisahati, Aan Sunjata dan Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta. CV Setiaji.
- Wisahati, Aan Sunjata dan Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta. CV Setiaji.