

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *service* atas. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal ( $X_1$ ) diperoleh nilai rata – rata sebesar 6,086 nilai varians 6,08300 dan standar deviasinya 2,46637. Untuk tes akhir ( $X_2$ ) diperoleh nilai rata– rata sebesar 12,521 nilai varians 15,35148 dan standar deviasinya 3,91809. Adapun nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 6,435. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan *service* atas menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 9,902, Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1,717. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *service* atas pada permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango.

#### 5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat kabupaten maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
- b. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan keterampilan khususnya permainan bolavoli, maka sangat efektif diterapkannya latihan *push up* untuk meningkatkan kemampuan *service* atas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Mashar Dwinarhayu Mohammad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. Swadaya Murni
- B Hafid Turmudi Dan Rithaudin Ahmad. 2011. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA,MA,Dan SMK Kelas XI*. Jakarta. PT Sarana Panca Karya Nusa.
- Chandra Sodikin dan Esnoe Sanoesi Ahmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/Mts Kelas VII*. Jakarta. PT Arya Duta
- Hasanah Mufidatul. 2013. *Pengaruh Latihan Plyometrik Depth Jump Dan JumTto Box Terhadap Power OtotTungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugu Muda Kota Semarang*
- Hidayat Yusuf,dkk 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta:Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Husdrata Suharja Jaja,Elimaryani.2010. Dyan Putri Riswanty dan Ngatiyono 2010 *Mari Sehat Bergembira Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional*.
- Isnaini Faridha dan Suranto.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta:Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Jamalong Achmad, Syam Asry,2014. *Teknik Dasar Permainan sepak Takraw*. Jogjakarta: Penerbit Ombak Anggota Ikadi)
- Kurniadi Deni dan Prapanca Suro.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta:Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kurniasih Dwi Norma, 2013. *Pengaruh Latihan Beban Terhadap Hasil Servis Atas Pada Peserta Eksterakulikuler Bola Voli Putra Smp Negeri 1 Mandiraja Kabupaten Banjarnegara*.
- Margono, Ariyanto Budi 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta:Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mufid dan Sulhan Najib.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta:Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mulyaningsih farida.2010.*pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.jakarta:pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional*.

- Ngatiyono, Riswanti Putri Dyan 2010. *Mari Sehat Bergembira*Jakarta:Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Nurhasan.2001.*Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani:Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya.*
- Nurhuda Hilman dan Kusumawati Mia. 2010. *Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/Mts kelas IX.* Jakarta.PT Sinergi Pustaka Indonesia
- Olih SolihinAkhmad dan HadziqKhairu. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas III.* Jakarta. Cv Mutiata Ilmu Bandung.
- Priyanto dan Maryanto. 2010. *Cerdas dan Bugar Penjaskesorkes untuk SD/MI Kelas IV.* Jakata. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sarjana Atmaja Budi,Bambang Trijono Joko Sunarto.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Jakarta:Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sarjono,Sumarjo.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Jakarta:Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.* Bandung. Alfabeta.
- Sumarjo dan Sarjono.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Jakarta:Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Supardi,Suroyo 2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Jakarta:Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sutrisno Budi, Khafadi Bazin Muhamad.2010.*Mari Sehat Bergembira* Jakarta:Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Suwarso Eko dan Sumarya. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI Kelas IV.* Jakata. PT. Arya Duta
- Wisahati Aan Sunjata,Santosa Teguh.2010,*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Jakarta:Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.