

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *passing* atas. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal ( $X_1$ ) diperoleh nilai rata – rata sebesar 5.86 nilai varians 4,844 dan standar deviasinya 2,200. Untuk tes akhir ( $X_2$ ) diperoleh nilai rata– rata sebesar 10.76 nilai varians 5,9914 dan standar deviasinya 2,448. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan *passing* atas menunjukkan harga  $t_{hitung} = 30,71$ . Sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  (  $23 - 1 = 22$  ) di peroleh harga sebesar 1,73. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{table}$  ( $t_{hitung} = 29.65 > t_{tabel} = 1,73$ ). Sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima

#### 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. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil keterampilan *passing* atas bola voli pada anak didik.
- c. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan keterampilan khususnya permainan bola voli, maka sangat efektif diterapkannya latihan *push up* untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beutelstahl, Dieter. 2013. Belajar *Bermain Bola Volley*. Bandung. Pionir Jaya
- Hariadi, I dan Purwanto, S. 2010. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta
- Hasanah, Mufidatul. 2013. *Pengaruh Latihan Pilometrik Dept Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub kota Semarang*. Tugu Muda.
- Hidayat, Yusup. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA dan SMK Kelas X*. Jakarta
- Husdarta, J dan Mariyani, E 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VIII* Jakarta Armico
- Isnaini, F dan Santoso, S. 2010. *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA/MA/SMK kelas X* Jakarta. Mediatama.
- Jamalong, A dan Syam, A. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta. Ombak Dua
- Kurniadi, D dan Prapanca, S. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Jakarta. CV Thursina.
- Margono dan Aryanto, B. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas 4*. Jakarta. Pustaka Instan Madani.
- Mitranto, E dan Slamet. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta Pusat Perbukuan Pendidikan Nasional.
- Mufid dan Sulhan, N. 2010. *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD-MI Kelas IV*. Jakarta. Surabaya Intelectual.
- Mulyaningsih, Farida dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas V SD/MI*. Jakarta. PT Intan Pariwara.

- Ngatiyono dan Riswanti, D. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas IV SD/MI*. Jakarta. CV Usaha Makmur
- Olih, S Dan Hadziq. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III* .Jakarta. CV Mutiata Ilmu Bandung.
- Rojidan, Eva .2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sarjana, A dan Sunarto, B. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS, Kelas XI*. Jakarta. CV Teguh Karya.
- Sarjiyanto, D dan Sujarwadi. 2010. *Kesehatan Kelas VIII SMP/MTs*. Jakarta PT Intan Pariwara.
- Setiawan, K. 2016. Pengaruh *Latihan Beban dengan metode set system Terhadap Kekuatan Otot, hypertrophy Otot dan Fleksibilitas Members Fitness Center Club* Arena Hotel Ibis Malioboro Yogyakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode statistika*. Bandung: TARSITO
- Sugiyono. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sumpeno, J dan Dedi, S. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII*. Jakarta CV Teguh Karya.
- Supardi Dan Suroyo. 2012. *Penjaskes Untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Tantowi, Imam. 2015. Perbedaan Latihan Dumbbell Kickbacks Dengan Latihan One-arm Overhead Dumbbell Extensions Terhadap Kemampuan Backhand Lob Bulutangkis. Universitas Negeri Semarang.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT. Bumi Timur Jaya

Wisahati, A dan Santo, S. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VIII SMP/MTS*. Jakarta Pusat.Pusat perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.