

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan ketepatan *smash* tim bola voli putra SMA Negeri 1 Paguat.
2. Terdapat hubungan antara tinggi badan dengan ketepatan *smash* tim bola voli putra SMA Negeri 1 Paguat
3. Terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan *smash* tim bola voli putra SMA Negeri 1 Paguat
4. Terdapat hubungan bersama antara *power* tungkai, tinggi badan, kekuatan otot perut dengan ketepatan *smash* tim bola voli putra SMA Negeri 1 Paguat

#### 5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan ketepatan smash pada permainan bola voli, harus ditunjang dengan *power* tungkai, tinggi badan dan kekuatan otot perut yang baik dan kuat.
2. Agar mendapat hasil yang baik dalam melakukan ketepatan *smash* pada permainan bola voli, maka atlet harus memiliki *power* tungkai dan tinggi badan yang baik.
3. Perlunya bentuk-bentuk latihan kondisi fisik baik untuk meningkatkan daya ledak maupun bentuk latihan kekuatan yang menunjang dalam melakukan teknik *smash* dalam permainan bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Toto Subroto, 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Beutelstahl, dieter. 2007. *Belajar Bola Volley*. Bandung : Pioner Jaya
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta: CV.Tombak Kusuma
- Ismayarti. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS
- Muhajir. 2007 *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 1*, Jakarta. Erlangga.
- M. Maryanto, 2006. *Permainan Bola Voli*. Jakarta : Universitas Terbuka
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Nurhasan. 2005. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunia Jakarta
- PP. PBVSI. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud.
- Sudarminto S Yuwono. (1992). *Pengujian Fisik Pangan*. Universitas Brawijaya. Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Fakultas Teknologi Pertanian
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*
- Suharno HP. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Syaifuddin, H. 2006. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran. dan R&D. Bandung : ALFABETA.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Surabaya: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

<http://lib.unnes.ac.id/165/1/6128.pdf>