

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji t data post-test diperoleh 2,138 berarti ada perbedaan antara latihan passing bawah berpasangan lawan aktif dengan latihan passing bawah lawan pasif terhadap keterampilan melakukan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Dulupi.

Berdasarkan hasil mean antara kelompok ternyata hasil mean kelompok eksperimen 1 (berpasangan lawan aktif) sebesar 23,35 dan mean kelompok 2 (berpasangan lawan pasif) sebesar 23,15 berarti latihan passing bawah lawan aktif lebih baik daripada latihan passing bawah lawan pasif terhadap keterampilan melakukan passing bawah dalam bola voli pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Dulupi.

5.2 Saran

- 5.2.1 Untuk meningkatkan guru pendidikan jasmani pada SMP dalam permainan bola voli agar tercapai hasil permainan yang baik, salah satunya dilatih dengan latihan passing bawah berpasangan.
- 5.2.2 Bagi yang berminat agar di adakan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan tes instrument yang lain sehingga hasilnya dapat dijadikan pedoman yang baku bagi guru-guru olahraga.
- 5.2.3 Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam bola voli pada umumnya dan passing bawah dalam khususnya, salah satunya dengan latihan passing bawah berpasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, D K. (2001). *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Surabaya: Fajar Mulya.
- Aip Syarifuddin & Muhadi. (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Ariyanto, Budi. dan Margono. 2010. Penjasorkes. Pustaka Insan Madani. Jakarta
- Barbara L. Viera. (2004). *Bola Voli untuk Pemula*. Jakarta:PT Raja Grafindo Utama.
- Chandra,Sodikin dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surabaya. CV. Putra Nugraha
- Chapin.(2010).<http://www.digilib.petra.ac.id> .[diakses 11 Agustus 2015]
- Cox, Richard H. (1980). *Teaching Volleyball*. USA : Burgess Publishing Company.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- G.Durrwachter. (1986). *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*.Jakarta:Gramedia.
- Ginanjjar Atmasubrata. (2012) *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya : Dafa Publishing.
- Kadir, Salma. 2011. *Pengaruh Latihan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan melakukan Servis Atas pada Permainan Bola Voli*. Skripsi. Gorontalo . UNG.
- M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono. (1994). *Permainan Besar II (Bolavoli)*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SD Setara D-III.
- M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono. (1994). *Permainan Besar II (Bolavoli)*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SD Setara D-III.
- M.Sajoto.(1988).*Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.Jakarta:Depdikbud

- Mochamad Moeslim. (2009). dalam Resha Rafsanjani Prihawan. *Model Bermain Bola voli dalam Permainan Bola voli*. Disampaikan dalam <http://blogmrcaft.blogspot.com/2011/09/peningkatan-kemampuan-teknik-dasar.html>. [diakses 10 Agustus 2016].
- Muhajir. (2004). *Pedoman Cara-Cara Pembinaan Permainan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud.
- Nur Afni Suprihatin. (2008). "Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Pada siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri Boyolali." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Putra, Natalinova, D, H, V. 2012. *Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli dengan Menggunakan Permainan 3 On 3 pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 1 Leksono, Wonosobo Tahun Ajaran 2011/2012*. Universitas Negeri Surabaya.
- Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). "Pengaruh Latihan Model Terpadu Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Robbins..(2010).<http://www.digilib.petra.ac.id> .[diakses 11 Agustus 2015]
- Sanoesi, Sodikin Chandra, Achmad Esnoe. 2012. *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Bse Penjasorkes.
- Sarjono. dan Sumarjo. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. CV. Aneka Ilmu.Jakarta
- Sigit, Soehardi. 2003. *Pengantar Metodologi Penelitian Sosial-Bisnis-Manajemen*, Cetakan Ketiga, Yogyakarta: Penerbit Bagian Penerbitan Fakultas Ekonomi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa.
- Soedarwo, Sunardi, dan Agus Margono. (2000). *Teori dan Praktek Bolavoli Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Suharno, HP. (1979). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto . (2005). *Manajemen Penelitian*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Asdi Mahasatya

- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Sumpeno, Joko. dan D. Santoso. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. CV. Teguh Karya. Jakarta.
- Theo Kleinmann, Dieter Kruber. (1984). *Bola Voli Pembinaan Teknik Taktik dan Kondisi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Tim Penyusun Kamus. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-2*. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Wisahati, A. Sunjata. dan Teguh. Santosa. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. CV. Setiaji. Jakarta
- Wisma Nugraheni. (2009). "*Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli Dengan Bentuk Bermain Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 14 Yogyakarta*." Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.