

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Dengan memperlihatkan hasil pengujian pada sebelum pelaksanaan eksperimen dan setelah pelaksanaan eksperimen menunjukkan adanya kesimpulan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan antara skor tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan terhadap kekuatan ketepatan servis atas. Ini didasarkan pada analisis secara statistik diperoleh harga  $T_{hitung}$  lebih besar dari  $T_{daftar}$  harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kekuatan ketepatan servis atas pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga diterima.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kekuatan ketepatan servis atas, sangat tepat menggunakan latihan kekuatan otot lengan. Maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan latihan kekuatan otot lengan dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Bentuk latihan kekuatan otot lengan diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Ariyanto Budi. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pusat Perbukuan. Jakarta

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Teknik analisis data. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Atmasubrata, Ginanjar. 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training*. Dubud: kendall/Hunt Compani
- Beutelstahl, Dieter. 2014. *Belajar bermain bola volley*. Bandung : CV. Pionir Jaya
- Chandra, Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. PT Arya Duta. Jakarta
- Gibson, John. 2011. *Pengaruh Latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan Servis pada Permainan Tenis Lapangan Mahasiswa Semester VIa Jurusan Pendidikan keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo*.
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Herman Subarjah, Pengaruh Model Latihan Terhadap Hasil Belajar Ketrampilan Bermain Bulutangkis. *Jurnal IPTEK Olahraga. Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. VOL 12, No2, Mei-Agustus 2010. ISSN:1411-0016*
- Hari Amirullah Rachman. Peningkatan Kualitas Pelatihan Cabang Olahraga Unggulan di Nusa Tenggara Timur. *Jurnal IPTEK Olahraga. Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. VOL 12, No 2, Mei-Agustus 2010. ISSN:1411-0016*
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Isnaini, Farida. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan. Jakarta
- I Made Suarsana. 2013. *Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli club sigma palu*. Pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, universitas tadulako.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes ( Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan)*. Bandung : Alfabeta Cv
- Karno, Sahuri Imam. 2012. *Olahraga Bola Voli Untuk sekolah menengah kejuruan. Jawa Timur : Tim Cerdas Ulet Kreatif*
- Muhajir, Sutrisno Budi. 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMP*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan balitbang kemdikbud.
- M. Sajoto, 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen

- Mile,Sarjan dalam Bnuzran.2011.Bahan Ajar Anatomi Manusia
- Maksum,Ali.2009.Metedologi Penelitian Dalam Olahraga.Surabaya
- Muhajir. 2016 .Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMP. Perbukuan balitbang kemendikbud.Jakarta : Pusat.
- Muhammad Ali Mashar, 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Swadaya Murni.Jakarta
- Masri'an,Dkk. 2015. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Kelas VIII SMP.Jakarta: Erlangga
- Nursuha, Hilman. 2010. Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. PT Sinergi Pustaka Indonesia. Jakarta
- Ngatiyono.2010. Mari Sehat Bergembira 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. CV Usaha Makmur.Jakarta
- Nala.1998.Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga.Program pasca sarjana program studi fisiologi olahraga.Universitas Udayana Denpasar
- Roji,Yulianti Eva.2014.Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII SMP.Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto,Muhammad.1998. Pembinaan kondidi fisik olahraga .Ikip:Semarang
- Suharno HP. 1986. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: FKIK IKIP Yogyakarta
- Sunjata, Aan. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. CV Setiaji.Jakarta
- Sukardi.2015.Metodologi penelitian pendidikan. Jakarta : PT.Bumi Aksara
- Sutrisno, Budi. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.CV Putra Nugraha. Jakarta
- Sunardi.2012.Melatih Bola Voli Remaja.Yogyakarta:PT. Citra Aji Prama
- Widiastuti, Dr. M.Pd. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya. 2011
- Wiarso,Giri.2015.Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran.Yogyakarta : Graha Ilmu