

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil pengujian diperoleh $t_{hit} = 21.25$ nilai t_{α} pada $\alpha = 0,05; dk=n-1$ ($0,05; 20-1=19$) diperoleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hit} lebih besar dari t_{α} ($t_{hit} = 21.25 > t_{\alpha} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_a : jika $t_{hit} > t_{\alpha}$ pada $\alpha = 0,05 ; n-1$, oleh karena itu hipotesis *alternative* atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Peningkatan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas VII SMP NEGERI 1 TAPA.

5.2 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Dalam upaya untuk memacu kemampuan atlet dalam melakukan kemampuan passing bawah maka digunakan latihan *push up*
- 2) Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh anak terutama dalam cabang olahraga bola voli pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada bimbingan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dan orang tua, oleh karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas latihan di luar jam sekolah.
- 3) Kepada semua anak yang memiliki minat dan bakat dalam permainan bola voli diharapkan agar dapat melakukan latihan secara bebas diluar jadwal yang ditetapkan baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: CV Setiaji
- Budi Aryanto. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pustaka Intan Mardani
- Budi Sutrisno, Muhammad Bazin Khafadi. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: CV Putra Nugraha
- Deni Kurniadi, Suro Prapanca. 2010. Penjas Orkes. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Dwi Sarjiyanto, Sujarwadi. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PT INTAN PARIWARA
- Faridha Isnaini, Sri Santoso Subarini. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Mediatama
- Faridha Isnaini, Suranto. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Karya Mandiri Nusa
- Faridha Mulyaningsih. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PT Intan Pariwara
- Khairul Hadziq. 2013. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: YRAMA WIDYA
- Mia Kusumawati. 2015. Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Bandung: Alfabeta, cv
- Muhammad Ali Mashar, Dwinarhayu. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Swadaya Murni
- Sodikin Chandra. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PT Arya Duta

Sri Wahyuni dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2. Jakarta:
PT Wangsa Jatra Lestari

Sugiyono. 2007. Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: ALFABETA

Supardi, Suroro. 2010. PENJASORKES. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian
Pendidikan Nasional

Surayin. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: YRAMA
WIDYA

Yusup Hidayat dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta:
Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional