

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Latihan floating service berpengaruh dalam meningkatkan Service atas hal ini di karenakan bentuk latihan ini merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan Service atas. Hal ini di buktikan oleh hasil tes menggunakan *tes service atas* yang telah di lakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan dari bentuk latihan tersebut, serta telah di lakukan pengujian hasil analisis statistik Service atas.

Bedasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka team volly ball putra SMK Negeri 1 Limboto.

5.2 Saran

dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan floating service terhadap peningkatan Service atas pada team volly ball putra SMK Negeri 1 Limboto

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk pelatih, guru olahraga, dan pelaku olahraga di harapkan dalam memberikan dan melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan service sebaiknya di berikan bentuk latihan tersebut.
2. Petingnya fasilitas untuk menunjang latihan floating service untuk meningkatkan ketepatan service atas.
3. Untuk praktisi olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali pengaruh latihan floating service diharapkan menggunakan sampel yang lebih banyak dan arahkan kepeningkatan otot bagian selain otot lengan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi , Nuril . 2007 . *Panduan olahraga bola voli* . Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga

Beutalstahl Dieter, 1986, *Belajar Bermain Bola Voli*. Pioneer Jaya Bandung

Depdikbud .1989 . *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta ;Balai Pustaka

Harsono, 1998 . *Coaching Dan Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta ; Tambak Kusuma

PP PBVSI. 2005. *Peraturan Permainan Bola voli*. Pp PBVSI. Jakarta.

Suharso, Hp.1984. *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*, Yogyakarta : Depdikbud

Yunus, M . 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli* , Jakarta : Depdikbud

Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi IV).
Yogyakarta: Rineka Cipta

Gary 1996, validasi dan verifikasi metode uji

Riyanto 2014, validasi dan verifikasi metode uji

USA Volleyball. 2008. *Buku Melatih Bolavoli Remaja*. Jakarta