

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Latihan *Forward raise* berpengaruh dalam meningkatkan ketepatan xservice atas

Latihan *forward raise* berpengaruh dalam meningkatkan Otot Lengan, hal ini dikarenakan bentuk latihan ini untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang fungsinya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan sehingga dapat memberikan kekuatan dorongan yang kuat, karena kekuatan lengannya sudah terlatih, maka dorongan yang dihasilkan akan lebih kuat dari sebelumnya. Hal ini di buktikan oleh hasil tes menggunakan alat ukur Push Up yang telah di lakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan tersebut,

Bedasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat di simpulkan bahwa latihan *forward raise* dapat meningkatkan Otot Lengan dalam permainan bola voli pada siswa SMA N 1 Telaga.

5.1.2 Latihan *Forward Rais* Terhadap Kekuatan Otot Lengan

Latihan *forward raise* berpengaruh dalam meningkatkan Otot Lengan, hal ini dikarenakan bentuk latihan ini untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang fungsinya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan sehingga dapat memberikan kekuatan dorongan yang kuat, karena kekuatan lengannya sudah terlatih, maka dorongan yang dihasilkan akan lebih kuat dari sebelumnya. Hal ini di buktikan oleh hasil tes menggunakan alat ukur Push Up yang telah di lakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan tersebut,

Bedasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat di simpulkan bahwa latihan *forward raise* dapat meningkatkan Otot Lengan dalam permainan bola voli pada siswa SMA N 1 Telaga.

5.2 Saran

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 Otot Lengan sebaiknya di berikan latihan *forward raise*.
2. Petingnya fasilitas untuk menunjang latihan *forward raise* untuk meningkatkan Otot Lengan.
3. Untuk praktisi olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali pengaruh latihan *forward raise* di harapkan menggunakan sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi.(2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Yogyakarta: EkaPustakaUtama
- Anggoro Dwi 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Untuk Sekolah Menengah Pertama kelas IX. Penerbit Swadaya Murni.
- AnggunSetiawan. 2014. Skripsi. *Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Set System Terhadap Kekuatan, Daya Tahan Otot, Dan Fleksibilitas Members Bahtera Fitness Center Yogyakarta*. FIK. UNY
- Arikunto, Suharsimi (2007). *Prosedur Penelitian* (edisi revisi). Jakarta: RinekaCipta.
- Arikunto, Suharsimi (2007). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: BinaAksara.
- Beutelstahl Dieter 1984, *dasar-dasar Permainan Bola Voli*, Yogyakarta :Depdikbud
- Duhe 2014. Pengaruh latihan dumbbell over head extention terhadap jauhnya lemparan kedalam (throw in) dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo
- Hariono, Awan (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- Irsyada, Machfud (1999). *Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Kristianto, Iwan.http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli, 2003.
- Kusuma Adinata Candra Ketut 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. Erlangga
- Kosasih Engkosh 1985. *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*, Yogyakarta :Depdikbud
- Mariyanto, M.http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli, 2006.

- Monoarfa Rahman Abdul 2015. Pengaruh latihan dumbbell over head extention terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping (ortodoks) pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo
- Nurgiyantoro, Burhandkk. (2004). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press.
- Poerwadarminta, W.J.S. (2005). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.
- PP. PBVSI. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP. PBVSI.
- Syamsul Rizal (2012) *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya
- Robinson, Bonnie. 1997. *Bolavoli Bimbingan, Petunjuk, dan Teknik Bermain*. Semarang :Dahara Prize.
- Sajoto.M. (1995).*Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sudjarwo.(1993). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta :Universitas Sebelas Maret Press.
- Septiana Dwi Danny 2010 .*Panduan olahraga bola voli*. Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga
- Suharno HP, (1983). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharno HP. (1993). *Metodolog iPelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suhendro, Andi. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Cetakan ketiga. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen P&K.
- Syarifuddin, Aipdan Muhadi.(1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta :Depdikbud.
- Viera, Barbara L. 2000. *Bola Voli Tingkat Pemula*.Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada