

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dilakukan analisis terhadap penerapan volume latihan dengan repetisi tetap dan set meningkat pada kemampuan servis bola voli siswa SMK Negeri I Bulango Selatan secara teoretis maupun praktis dapat disimpulkan bahwa metode ini memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan servis bola voli sehingga dapat dijadikan alternative latihan khususnya untuk meningkatkan ketepatan servis. Hal ini terbukti dengan perolehan hasil uji hipotesis atau t_{hitung} sebesar 22.78 dan nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1=19$) diperoleh harga sebesar 1,729. Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{daftar}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 22.78 > t_{daftar} = 1.729$). Jadi, hipotesis yang dirumuskan dalam bab sebelumnya telah terjawab.

5.2 Saran

Melalui kesimpulan diatas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- 5.1.1 Servis dalam bola voli dapat dijadikan sebagai pukulan pertama untuk membangun serangan agar mempermudah perolehan poin sehingga penempatan bola harus mejadi perhatian besar bagi setiap pemain voli
- 5.1.2 Salah satu alternative latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis dalam bola voli yaitu mengatur volume latihan dengan repetisi tetap set meningkat
- 5.1.3 Setiap pelaksanaan latihan haruslah terus diberikan pengawasan guna meminimalisir terjadinya kekeliruan gerak atau cedera disaat pelaksanaan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmasubrata, Ginanjar.** 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya. Dafa Publishing
- Benu, Salmun.** 2013. *Latihan Sepuluh Repetisi Empat Set Dan Lima Repetisi Delapan Set Sama Baik Meningkatkan Ketepatan Dan Kecepatan Jump Servis Bola Voli Siswa Putera Kelas 10 SMA Negeri 1 Kupang Tengah*. Tesis. Denpasar. Universitas Udayana
- Husdarta dan Maryani.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VIII*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Kurniasih, Norma Dwi.** 2013. *Pengaruh Latihan Beban Terhadap Hasil Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Mandiraja Kabupaten Banjarnegara*. Skripsi. FIK. UNY
- Kurniawan, Feri.** 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta. Laskar Aksara.
- Marhento, Putut.** 2008. *Penyusunan Program Latihan Tim Bola Voli Yuso Pada Kejuaraan Nasional Divisi Utama (LIVOLI) 2008 Di Bandung Jawa Barat*. UNY. FIK
- Nurhasan.** 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Pramono, dkk.** 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. PT Wangsa Jatra Lestari.
- Pratama, Marito Harits.** 2015. *Pengaruh Latihan Dengan Repetisi Tetap Set Meningkat Dan Repetisi Meningkat Set Tetap Terhadap Keterampilan Servis Backhand Pendek Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun Di PB Rajawali Yogyakarta*. UNY FIK

- Prasetyo, Yudik.** 2009. *Penyusunan Program Latihan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Xi Palembang, 10-16 Oktober 2009.* Jurnal. FIK. UNY
- Rohmadi, Agus.** 2010. *Perbedaan Pengaruh Latihan Servis Atas Antara Jarak Dan Tinggi Net Bertahap Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sidoharjo Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2009/2010.* Skripsi. Surakarta. Universitas Sebelas Maret
- Sanoesi, Achmad Esnoe dan Shodikin Chandra.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 3. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.*
- Sugiyono.** 2014. *Statistik Untuk Penelitian.* Bandung. Afabeta bandung.
- Suhadi dan Sujarwo.** 2009. *Volley Ball For All.* FIK. UNY
- Utami, Naryati Retno.** 2007. *Perbedaan Pengaruh Latihan Servis Atas Tanpa Dan Dengan Latihan Fisik Terhadap Kemampuan Floating Service Dalam Permainan Bola Voli Siswa Puter Kelas II SMP Negeri 4 Kroya Tahun Pelajaran 2006/2007.* UNNES
- Wisahati Aan Sunjata dan Teguh Santosa.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional*