

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Latihan *Dumbbell Overhead Extention* berpengaruh dalam meningkatkan ketepatan *service* atas pada permainan Bola voli, hal ini dikarenakan bentuk latihan ini untuk meningkatkan kekuatan untuk memukul bola, serta gerakan latihan ini hampir sama dengan gerakan melakukan *service* atas. Hal ini di buktikan oleh hasil tes menggunakan alat ukur ketepatan *service* atas yang telah di lakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan tersebut,

Bedasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat di simpulkan bahwa latihan *Dumbbell Overhead Extention* dapat meningkatkan ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Popayato.

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 ketepatan *service* atas sebaiknya di berikan latihan *Dumbbell Overhead Extention*.
2. Pentingnya fasilitas untuk menunjang latihan *Dumbbell Overhead Extention* untuk meningkatkan ketepatan *service* atas.

3. Untuk praktisi olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali pengaruh latihan *Dumbell overhead extention* di harapkan menggunakan sampel yang lebih banyak

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Yogyakarta: Eka Pustaka Utama
- Anggoro Dwi 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Untuk Sekolah Menengah Pertama kelas IX. Penerbit Swadaya Murni.
- Anggun Setiawan. 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: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi (2007). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bina Aksara.
- Duhe Edy D. P 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.
- Holman, Steve, dkk. 200. *Old school New Body*. www.oldschoolnewbody.com
- 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

Maksum, Ali 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES

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, Burhan dkk. (2004). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press.

Nurhasan (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*

Poerwadarminta, W.J.S. (2005). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.

PP. PBVSI. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP. PBVSI.

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). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suhendro, Andi. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Cetakan ketiga. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen P&K.

Syarifuddin, Aip dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.

Viera, Barbara L. 2000. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT.
Rajagrafindo Persada

[Http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga](http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga)

[Http://yodoni.blogspot.com bola voli-cls-x-semester-semester-1.19-html](http://yodoni.blogspot.com/bola-voli-cls-x-semester-semester-1.19-html).

Yunus, M<http://muslimin40porf.wordpress.com/79/>