

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh model latihan servis top spin jarak bertahap terhadap peningkatan keterampilan servis atas cabang olahraga bolavoli pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan model latihan servis top spin jarak bertahap memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan keterampilan servis atas siswa putra SMP Negeri 1 Telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana model latihan servis jarak bertahap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis atas dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil keterampilan servis atas bolavoli merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan keterampilan servis atas bola voli berasal dari data populasi yang homogen (sama).

Menurut hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 7.25. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,05)(11)} = 1,769$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_1 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa model latihan servis *top spin* jarak bertahap dapat mempengaruhi secara signifikan terhadap teknik dasar servis top spin atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa pada permainan bola voli maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari berbagai pihak seperti pemerintah untuk dapat memberikat dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan
2. Untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan pada permainan bola voli, serta orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak diluar jam sekolah.
3. Untuk memaksimalkan keterampilan anak atau siswa maka perlu latihan yang berkesinambungan dan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus.2010. *Perbedaan pengaruh latihan servis Atas antar jarak dan tinggi Net Bertahap Terhadap keterampilan servis atas bola voli*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Atmasubrata,Ginanjari. 2012. *Serba tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing
- Beutelstahl. Dieter.2013. *Belajar bermain bola volley*. Bandung : CV. Pionir jaya.
- Beutelstahl, Dieter. 1986. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung : Pioner Jaya
- Bafirman HB. 2013. *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*. Jakarta : Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. <http://journal.Unnes.ac.id>.
- Chandra.Sodikin dan Sanoesi.Achmad.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII SMP/MTs*.Jakarta : PT Arya Duta.
- Djoko Pekik, M. Kes. (2003). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran Jasmani*. Klinik Kebugaran: FIK UNY.
- Dwi Kurniasih.Norma.2013.*Pengaruh latihan beban terhadap hasil servis atas Pada peserta ekstrakurikuler bola voli Putra Smp Negeri 1 Mandiraja Kabupaten Banjarnegara*. Yogyakarta : FIK UNY
- Haryanto.Arif. 2011. *Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis pada permainan Tenis lapangan Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga*.Gorontalo : FIKK UNG.
- Lumintuarso Ria. 2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta : Kemenpora Indonesia
- Muhajir. Sutrisno.Budi.2013.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII SMP/MTs*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. Sutrisno.Budi.2014.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Maksum, Ali,.2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*.FIK.UNS Surabaya.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga : Era Pustaka Utama.
- Nurhasan. 2011. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Ditjen pendidikan dasar dan menengah.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Sajato, Muhammad.1998. *Pembinaan kondisi fisik olahraga*. Semarang : IKIP
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Caaching Umum*. Yogyakarta : FKIK IKIP Yogyakarta.
- Suharno HP. 1982. *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sunardi. 2012. *Melatih Bola voli Remaja*. Yogyakarta :PT.Citra Aji Prama.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Supeno. 2009. Pengeruh latihan servis Bawah jarak bertahap dan jarank tetap ketinggian net Bertahap terhadap hasil servis bawah dalam permainan bola voli. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sulistiyowati gaiety.2015. Pengaruh latihan servis atas *top spin* menggunakan Metode jarak tetap dan jarak bertahap terhadap Hasil servis atas *top spin* dalam permainan Bola voli putri taruna merah putih Semarang tahun 2015. Semarang : Fakultas ilmu keolahragaan Universitas negeri semarang.
- Viera, Barbara L. (2000). *Bola Voli (Tingkat Pemula)* diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wahyuni.Sri.dkk.2010.Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.
- Wiarso, Giri.2015. *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran* Yogyakarta : Graha Ilmu.