

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama 2 bulan proses latihan push up dengan meningkatkan tehnik melakukan passing atas pada permainan Bola voli. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan passing atas dalam permainan Bola voli. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata-rata sebesar 7,73 nilai varians 2,4904 dan standar deviasinya 1,5781. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata-rata sebesar 10,82 nilai varians 3,1057 dan standar deviasinya 1,76. Adapun nilai rata-rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 3,09. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan melakukan passing atas menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 15,27. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} sebesar 1,72074 sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *push up* pada passing atas permainan bola voli siswa kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa semakin baik pelaksanaan bentuk latihan *push up* yang diberikan maka semakin baik pula kemampuan passing atas.

5.2 Saran

Berhubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan *Push Up* untuk dapat meningkatkan kemampuan passing atas, karena berdasarkan hasil penelitian ini *Push Up* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan

kemampuan passing atas pada siswa kelas VIII Putra SMP 4 Negeri Kota Gorontalo.

2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah Latihan yang diterapkan dari sistematis dan berkesinambungan latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban Latihan yang semakin lama ditambah

DAFTAR PUSTAKA

- Beutelstahl, Dieter. 2012.** *Belajar bermain Bolavoli*. Bandung: www.pionirijaya.com.
- Ch.Desi Kusmindari, Yanti pasmawati, Arie Muzakir.2015.**“*Peningkatan Kualitas Posisi Push Up Melalui Rancangan Bnagun Push Up Detector*”.Palembang.Seminar Nasiolan &Workshop Nasional Teknik Industri Semnasti Musindeep. <http://www.tipssehatku.com>
- Eko Siswanto, Eko Rido Waskito.2015.**“*Korelasi Latihan Kekuatan Lengan “Push-Up”, Power Lengan “Push-Ball” dan Tinggi Badan Pada Prestasi Smash Bola Voli Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT)*”.Nusa Tenggara Timur.Jurnal Ilmiah Pendidikan.
- Hadziq, Khairul. 2013.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP-MTs Kelas VII*.Bandung: Yrama widya..
- Hidayat, Taufik. 2014.***Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*.Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Hidayat, Witono. 2017.** *Buku Pintar Bolavoli*. Jakarta: Anugerah.
- Irwansyah Siregar.2012.**“*Kontribusi Latihan Back-Up dan Push-Up Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Karateka Putra Kei Shin Kan Dojo HKBP Sidorame*”. Dalam Lening Nababan,*Pengaruh Latihan Push-Up dan Pull-Up terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-zuki Chudan (hlm 159)*.Medan.Pembantu Rektor Bidang Kemahasiswaan, Universitas Negeri Medan, Volume 5, Nomor 1. [generasikampus Unimed@yahoo.co.id](mailto:generasikampus_Unimed@yahoo.co.id)
- Jumain.Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education.Volume VII Nomor 2 2017.**Pengaruh latihan *push-up* dan latihan beban dumbbeel terhadap kemampuan pukulan jodan tzuki pada kenshi kempo di dojo tadulako.

Kencana,Praja Tri. Volume 5 Nomor 1 2015.*Pengaruh pelatihan dengan pemberian latihan push up terhadap hasil belajar tolak peluru smp sapta andika denpasar.*

Masri'an. 2013.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP- MTs Kelas VII.*PT.Gelora Aksara Pratma: Erlangga.

Purbawanto.Sugeng.2015. *Pemahaman siswa terhadap pemanfaatan media pembelajaran berbasis livewire pada mata pelajaran teknik listrik kelas Xjurusanaudiovideodismnegeri4semarang.*<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/edual>

Rosmaini Hasibuan.2010.*“Perbedaan Pengaruh Latihan Biceps Curl Tempo Cepat Dengan Tempo Lambat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Members Putra Tiara Hotel Fitness Center”.*Medan.Jurnal Keolahragaan Volume 8 Nomor 1.

Sakti.P.W. Nune 2016.*Pengaruh Latihan Pyometric dan Resistance terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai.*Jurnal Ilmiah Mandala Education.Vol.2 No. 2.Oktober 2016.

Samsudin,Fatan. 2017. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola.* Vol 7 Nomor 1, Januari-Juni 2017

Sutrisno,Budi dan Muhajir. 2014. *Pendidikan Jasmani ,Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Sutanto,Teguh. 2016. Yogyakarta: Katalog Dalam Terbitan (KDT).

Tri Praja Kencana, I Made Candiasa, Ni Ketut Widiartini.2015.*“Pengaruh Pelatihan Dengan Pemberian Beban Push-Up Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru SMP Sapta Andika”.*Dalam Koesnadi, Uray Yohannes, dan Setyo Budiwanto.*Macam-macam Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.*Denpasar.E-journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Volume 5, Nomor 1. [@pasca.undiksha.ac.id](http://pasca.undiksha.ac.id)

Wiradihardja, Sudrajat dan Syarifudin. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta: Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Balitbang, Kemdikbud

Yusmar, Ali. 2017. Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. Volume 1, Nomor 1.

Zulfikar, Hendrik Mentara, dan Hasdin. 2015. “*Pengaruh Latihan Multiple Jump To Box Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club PERSITO ToliToli*”. Tadulako. E-Journal Physical Education, Health and Recreation, Volume 3, Nomor 12.