

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan beban terhadap kemampuan servis atas pada permainan bola voli siswa putra Kelas IX SMP Negeri 1 Kabila. Sesuai dengan kriteria pengujian hipotesis menggunakan uji t menghasilkan thitung sebesar 9.30 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga ttabel 2.86. Ternyata harga thitung lebih besar dari harga ttabel.

#### **5.2 Implikasi**

Dengan diketahuinya Pengaruh Latihan beban terhadap kemampuan servis atas pada permainan bola voli siswa putra Kelas IX SMP Negeri 1 Kabila dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bahwa perlu perhatian lebih untuk meningkatkan kemampuan servis atas pada permainan bola voli.

#### **5.3 Saran**

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kemampuan servis atas pada permainan bola voli, sangat tepat digunakan latihan beban maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan latihan beban baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Latihan Beban diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa

diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap kemampuan servis atas pada permainan bola voli kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang atlet yang berprestasi dalam olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suprijono, 2012. *Cooperative Learning*. Penerbit, Pustaka Belajar : Yogyakarta
- Aris Shoimin, 2013. *Model Pembelajaran Inovatif*. Penerbit, Ar-ruzz Media
- Bambang, Dkk. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Penerbit, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud : Jakarta
- Dieter Beutelstahl, 2012. *Belajar Bermain Bola Volley*. Penerbit, Pionir Jaya : Bandung
- Jamal Ma'mur Asmani, 2014. *7 Tips Aplikasi Pakem*. Penerbit, Diva Pess : Yogyakarta
- Jamil Suprihatiningrum, 2016. *Strategi Pembelajaran*. Penerbit, Ar-ruzz Media : Jogjakarta
- Khairul hadziq, 2013. *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Penerbit Yrama Widya : Bandung
- Muhajir dan Budi Sutrisno, 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Penerbit, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud
- Muhajir, 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Penerbit, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud : Jakarta
- Masri'an, Dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga : Jakarta
- M. Thobroni, 2016. *Belajar Dan Pembelajaran*. Penerbit, Ar-ruzz Media
- Nunuk suryani Dan Leo Agung, 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. Penerbit, Ombak (Anggota Ikapi) 2012 : Yogyakarta
- Roji dan Eva Yulianti, 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Penerbit, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud : Jakarta
- Rusman, 2013. *Model-model Pembelajaran*. Penerbit, PT. Rajagrafindo Persada : Jakarta
- Tritanto, 2013. *Mendesain Model Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Penerbit, Yrama Widya

Witono Hidayat, 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Penerbit, Anugrah : Jakarta

Zainal Aqib, 2013. *Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Penerbit, Yrama Widya : Bandung