

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan Dumbell terhadap kemampuan smash pada atlet bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo dapat tercapai dengan hasil yang lebih baik, karena keduanya saling berhubungan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data. Berdasarkan hasil penelitian pre-test setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 12.75. Sedangkan pada hasil penelitian post-test setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 18.67 Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir dengan selisih peningkatan dari hasil Pre-test dan post-test sebesar 5.92. Dan untuk pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 6.02. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  atau  $t_{(0,995)(11)} = 3.11$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan dumbell dapat meningkatkan kemampuan smash pada atlet bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada peneliti khususnya mahasiswa untuk lebih mengembangkan latihan dumbell agar tercipta atlet-atlet yang dapat bersaing baik ditingkat lokal, regional dan nasional.
2. Untuk para atlet bolavoli untuk dapat menerapkan latihan dumbell dalam meningkatkan kemampuan smash pada permainan bolavoli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nuril.** 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*, Era Pustaka Utama. Surakarta.
- Baechle, Thomas R.** 2003. *Latihan Beban*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T. O.** 1999. *Periodization, Theory and Methodology of Training*, (4<sup>th</sup> Ed).  
Dubuque : Kendal Hunt Publishing Company.
- Benu Salimun.** 2013. *Latihan 10 repetisi 4 set dan 5 repetisi 8 set sama baik meningkatkan ketepatan dan kecepatan jump servis bola voli siswa putra kelas 10 SMA Negeri 1 Kupang Tengah*. Denpasar : Universitas Udayana Denpasar.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk,** 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta. ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Bidang Deputi Peningkatan Prestasi Dan IPTEK Olahraga. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga
- Dwi Sarjiyanto & Sujarwadi.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VIII SMP/MTs*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Faridha Isnaini & Suranto.** 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan VIII Untuk SMP/MTs*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Harsono,** 1988. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Hilman Nurhuda.** 2010. *Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Ismaryati.** 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan ke-4 Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Joko Sumpeno & Dedy Joko Budi Santoso.** 2010. *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII*. Pusat perbukuan, kementerian Pendidikan nasional.
- Kravitz len.** 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total Divisi Buku Sport*, PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.

- Lutan dkk.** 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Disepanjang Hayat*, Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- Muscle Fit**, 2014. *Panduan Latihan Fisik. Latihan praktis menggunakan dumble.* Fit today for tomorrow's challenges. Laboratory.
- Muhajir & Budi Sutrisno.** 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII.* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RepublikIndonesia.
- Nurhasan.** 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : Upi
- Purwanto Didik.** 2015. *Peningkatan Power Endurance Melalui Latihan Plymetric dengan Metode Interval 1:3 Atlet Pencak Silat.* Jurnal Iptek Volume 17, Nomor 1, Januari-April 2015. Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga R.I.
- Sarjono Sumarjo.** 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IX SMP/ MTS.* Pusat perbukuan kementrian pendidikan Nasional.
- Sodikin Chandra dan Sanoesi Achmad.** 2010. *Pendidikan jasmani dan kesehatan kelas VII SMP/ MTS.* Jakarta: Arya Duta
- Sodikin Chandra.** 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas VII.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sri Wahyuni Sutarmin Pramono.** 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VII SMP/ MTS.* Pusat perbukuan kementrian pendidikan Nasional.
- Sukirno, Waluyo.**2012. *Cabang Olahraga Bolavoli.* Palembang: Unsri Press.
- Sulham Najib dan Mufid.**2010. *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sugiyono,** 2014. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: ALFABETA.cv.
- Thompson, P. J. L.** 1991. *Introduction to Coaching Theory* Monaco: IAAF.