

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah terjadi pengaruh yang signifikan antara skor tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan terhadap kemampuan lompatan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo. Ini didasarkan pada analisis secara statistik diperoleh harga T_{hitung} lebih besar dari T_{daftar} harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Terdapat Pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan lompatan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo diterima.

5.2 Saran

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

1. Untuk meningkatkan kemampuan lompatan *smash* dalam permainan bola voli, sangat tepat digunakan latihan *Double Leg Speed Hop*.
2. Bentuk latihan *Double Leg Speed Hop* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

KELEBIHAN DAN KEKURANGAN MERODE LATIHAN

Kelebihan : (1) Dilihat dari segi gerakanya tidak terlalu sulit untuk dilakukan, (2) kemungkinan cedera yang ditimbulkan sangat kecil, karena dilakukan pada lapangan yang rata. (3) pelatihan tidak memerlukan tempat yang luas dan (4) gerakan yang dilakukan menekankan pada loncatan untu mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum gerakan kaki, sesuai dengan cabang olahraga bola voli.

Kelemahan : Siswa belum maksimal melakukan latihan *double leg speed hop* karena kemampuan siswa untuk melakukan smash masih rendah belum sampai pada target yang di tentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Zinat Irfan, 2016: 79. *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. Pendidika Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP-Universitas Singaperbangsa Karawang. Jurnal Pendidikan UNSIKA. ISSN 2338-2996.
- Andriadin Yogi Muhammad, 2016. *Pengaruh Latihan Pliometrik Double Leg Hpo Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa MTSN Buton Selatan*. Kependidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Halu Oleo Kendari.
- Imawati, dkk. 2014: 59. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Atas dalam Permainan Bola Voli dengan Bermain Baring Duduk pada Siswa Kelas V SD Negeri 04 NANGA PINOH*. Universitas Tanjung Pura Pontianak. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. ISSN: 2252-8148.
- M.Ishak, 2015: 51. *Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop dengan Skipping Terhadap Power Otot Tungkai dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Bola Voli Buana Putra Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1) Januari-Juni 2015:47-57. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.
- Pranopik R, Muhammad, 2017: 32. *Pemengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli*. Jurnal Prestasi Vol. 1, No. 1. P- ISSN : 2549-9394, e- ISSN : 2579-7093.
- Rosiyana Zuamatur, 2016 : 3. *Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop dan Squad Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola Club Salatiga*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Soni N, Sumaryoto, 2017: 21. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan*. Pusat Kurikulum Pembukuan, Balitbang, Kemendikbut. Jakarta.
- Supriyadi, Langga. 2016: 92. *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 MALANG*. Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Malang. Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016.

- Syaleh Muhammad, 2017. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas VII SMP*. Sekolah Tinggi Olahraga Kesehatan Bina Guna Medan. Jurnal Prestasi Vol. 1 No. 1, Juni 2017: 23-30. p- ISSN 2549-9394, e- ISSN 2579-7093.
- Taufik H, Suroto, 2015: 62. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: Buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Pusat Kurikulum Pembukuan, Balitbang, Kemendikbut. Jakarta.
- Utomo Budi Arief Ardyansyah, 2018. : 4. *Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound dan Double Leg Speed Hop Terhadap Explosive Power Otot Tungkai pada Atlet Bola Voli Putra Unoversitas PGRI Mediun*. Program studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Mediun, Indonesia. JPOS (Journal Power Of Sports) ISSN 2614-4603.
- Yusmar Ali, 2017: 145. *Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA NEGERI 2 KAMPAR*. FKIP Universitas Riau. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Volume 1 Nomor 1 Juli 2017. ISSN 2580-8435.