

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan nilai rata-rata 7 sedangkan post test diperoleh nilai rata-rata 9.7. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test design. Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 13.5. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995/19)} = 2.86$. 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 dalam permainan bola voli, Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin menerapkan latihan dumbell agar kiranya dapat melihat pokok bahasan materi yang sesuai dengan latihan tersebut.
2. Untuk guru mata pelajaran pesjaskes agar kiranya dapat menerapkan metode latihan dumbell untuk pembelajaran penjaskes.

DAFTAR PUSTAKA

- Akademik Pendidikan, *Pada Siswa Kelas X SMA Negri 3 Praya Tahun Ajaran (2015-2016)*. *Jurnal Ilmiah Mandala Educatiopn (JIME)*. Nomor 1, Volume 2
- Achmad Zinat Irfan, (2016). *hubungan antara pawer tungkai kordinasi mata tangan dan rasa percaya diri, Dengan hasil keterampilan open spike bola voli*. Universitas singa perbangsa karawang: karawang vol 4 no 1.
- Beutelstahl Dieter,(2012). *Belajar Bermain Bola Volli*. Bandung: www pionirijaya.
- Fitriyani Ulin Dwi, Kanca, Wahyuni. (2017). *Pengaruh Pelatihan Dumbell Arm Swings Terhadap Kelentukan Togok Dan Kekuatan Otot Lengan*. Singaraja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. Nomor 1. Volume 5
- Kemal, (2013). *pengaruh latihan skiping terhadap kemampuan smash dalam permainan bola volli pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP-MTS Kelas VII*. PT. Gelora Aksara Pratma: Erlangga
- Kurniasin, Dwi Norma. (2013). *Pengaruh Latihan Beban Terhadap Hasil Servis Atas Pada Peserta Ekstra Kurikuler Bola Voli Putra SMP Negri 1 Mandiraja Kabupaten Banjar Negara Yogyakarta*. Yokyakarta
- Lateharu Evert Melerand. (2018). *Pengaruh Latihan Pus-up Dan Beban Dumbell Di Tinjau Konsentrasi Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Tinji Amatir PPLP Provinsi Maluku*. Universitas Negri Makasar

- Mohamad Riza Pranopik,(2017). *pengembangan variasi latihan smash bola voli*.
Rizapranopik @Gmail.com vol 1 no 1 juni (2017).
- Miftah Azrin, (2010). *pengaruh latihan berjalan dan latihan beban terhadap kekuatan otot tungkai bawa pada manusia usia lanjut*. Universitas of riau: pekan baru vol 1 no 1 tahun (2010).
- Muhajir, dan Budi Sutrisno, (2014). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Masri`an, Arikuntu (2013). *prosedur penelitian*.jakarta: rineka cipta tahun Ajaran (2013).
- Majdi Farid Ahmad. (2018). *Hubungan Antara Keluatan Otot Lengn, Panjang Lengan Dan Kordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Siswa Putra Kelas XI IPA A,XI IPA B,XI IPAC, SMA Negeri 4 Kediri. Simki-Techsain. Nomor 01, Volume 02*
Pada siswa putra kelas X siswa SMA NEGERI 4 PALU. Universitas tadulako kampus bumi tadulako tondo vol 1 no 3 tahun 2013.
- Primayanti, Intan. Dan Windrawati, Susi. (2016). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Prestasi Lempar Cakram*
- Sugiono (2013). *Metode peneliian pendekatan kuantitatif kualitatif dan R & B*: Bandung Alfabeta..
- Setiawan. (2017). *Visi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Universitas Negri Semarang Jurnal Ilmiah Penjas Nomor 1. Volume 3

- Sucipto Dan Widiyanto. (2016) *Pengaruh Latihan Beban Dan Kekuatan Otot Terhadap Hypertrophy Otot Dan Ketebalan Lemak. Jurnal Keolahragaan. Nomor 1, Volume 4*
- Saputra Leo Dimas. (2018). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas VIII SMP Negri 1 Papar Kabupaten Kediri. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Simki-Techan. Nomor 03. Volume 02*
- Witio Hidayat (2017). *Buku pintar bola voli* Jakarta: Anugrah.