

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Hasil penelitian ini menunjukkan adanya Pengaruh Latihan (*Dumbell*) Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata nilai pre test dan post test yang diterapkan dengan Latihan *dumbell*. Rata-rata nilai pre test adalah 10.16, sedangkan rata-rata nilai post test adalah 12.68. Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan statistik uji t, pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan derajat kebebasan (dk) = (n-1), dan digunakan uji satu arah pada post test, dimana kriterianya ($t_{hitung} = 14.44 \geq t_{tabel} = 1.71$). Berdasarkan kriteria pengujian, terima H_0 jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ Ternyata harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa Latihan *dumbell* dapat meningkatkan Hasil pukulan ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli Pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo.

1.2 Saran

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

1. Guru bidang studi penjaskes diharapkan dapat menerapkan latihan *dumbell* pada proses pembelajaran penjaskes.

2. Mengingat latihan *dumbell* dapat memudahkan siswa dalam memahami materi pembelajaran, peneliti menyarankan untuk diadakannya penelitian lebih lanjut pada materi penjaskes yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Zinat Irfan. 2016. *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. Universitas Singaperbangsa Karawang. Jurnal Pendidikan UNSIKA. Nomor 1. Volume 4
- Alpen Joni. 2016. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Bawah Bola Voli Di SMP Negeri 2 Rumbah Samo Kabupaten Rokan Hulu*. Jurnal Sport Area Penjas kesrek FKIP Universitas Islam Riau.
- Anggraini Dian Novi, M. E. Winarno, Sulistyorini. 2014. *Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Service Bawah Bolavoli Untuk Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Malang*. Jurnal Olahraga Pendidikan. Nomor 1 Volume 2
- Arifin, Imam. 2014. *Kemampuan Servis Bawah dan Servis Atas Bola Voli Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Gamping Sleman Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dwijayanti Karlina. 2017. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun Pelajaran 2016/2017*. Jurnal Ilmiah Penjas. Nomor 1 Volume 3
- Ernailis. 2016. *Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Strategi Pembelajaran sesama teman Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 001 Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar*. Jurnal Primary Volume

- Fitriani Ulin Dwi, Nyoman Kanca, dan Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. 2017. *Pengaruh Pelatihan Dumbbell Arm Swings Terhadap Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha. Nomor 1 Volume 5
- Gazali Al Abdullah Dzikry Muhammad, Nuryadi, Yudy Hendrayana. 2018. *Penerapan Elastic Bans Untuk Peningkatan Otot Lengan Dan Tungkai Pada Atlet Judo Asian Para Games 2018*. Jawa Barat. Jurnal Penelitian Pendidikan.
- Gazali Novri. 2016. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli*. Journal Of Physical Education, Health And Sport. No 1 Volume 3
- Hidayat Fery. 2016. *Pengaruh Latihan Beban Dengan Menggunakan Alat Mekanis dan Non Mekanis Terhadap Kekuatan Otot Dada Mahasiswa Fik Unesa Surabaya*. Jurnal Kesehatan. Volume 06
- Hidayat Witono. 2017. *Buku Pintar Bolavoli*. Jakarta : Anugerah.
- Iskandar. 2016. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Putra Penjaskes IKIP-PGRI Pontianak*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Nomor 1 Volume 5
- Latuheru Evert Melerand. 2018. *Pengaruh Latihan Push Up Dan Beban Dumbbell Di Tinjau Konsentrasi Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Tinju Amatir PPLP Provinsi Maluku*. Universitas Negeri Makassar
- Maj'di Farid Ahmad. 2018. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan, Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Siswa Putra Kelas XI IPA A, IPA B, IPA C, SMA Negeri 4 Kediri*. Simki-Techsain. Nomor 1 Volume 2
- Maliki Sutresna Tri. 2017. *Mengembangkan Model Latihan Servis Atas Bola Voli*. Universitas Negeri Jakarta. Jurnal Siliwangi. Nomor 2 Volume 3

- Misbahunnur Muh. 2017. *Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Pemain Bulu Tangkis di Gor Pabelan Surakarta*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasamani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasamani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir dan Budi Sutrisno. 2014. *Pendidikan Jasamani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Prasetyo Estu Dian, Damrah, Marjohan. 2018. *Epaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga*. Universitas Negeri Padanng. Jurnal Gelanggang Olahraga. Nomor 2 Volume 1
- Saputro Leo Dimas. 2018. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri*. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Simki-Techsain. Nomor 1 Volume 2
- Sejati Wahyu Nopi, Dkk. 2017. *Pengaruh Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Hasil Tes Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Bolavoli Pada Kelas x1 dan x2 SMA Negeri Sampung*. Jurnal Pendid
- Setiyawan. 2017. *Visi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Universitas Negeri Semarang. Jurnal Ilmiah Penjas. Nomor 1 Volume 3
- Sucipto Eko, Widiyanto. 2016. *Pengaruh Latihan Beban Dan Kekuatan Otot Terhadap Hypertrophy Otot Dan Ketebalan Lemak*. Jurnal Keolahragaan. Nomor 1 Volume 4

Triadi, Mizan. 2015. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X dan XI Sekolah Smk S-11 Serunting 2 Kota Bengkulu*. Skripsi Universitas Bengkulu.

Winarno, Dkk. 2013. *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang : Universitas Negeri Malang.

Yogaswara, Andre. 2015. *Pengaruh Latihan Dumbbell Wrist 0,5 Kg dan 1 Kg Terhadap Pukulan Backhand Overhead Lob Bulutangkis Pemain Pemula Pb Sehat Semarang*. Skripsi Universitas Negeri Semarang