

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli siswa kelas X SMK Negeri Model Gorontalo.
2. Terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli siswa kelas X SMK Negeri Model Gorontalo.
3. Terdapat hubungan bersama antara kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli siswa kelas X SMK Negeri Model Gorontalo..

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan *passing* atas pada permainan bola voli, harus ditunjang oleh beberapa kondisi fisik yaitu kelincahan dan keseimbangan yang baik.
2. Perlu memperhatikan keseimbangan tubuh yang stabil saat melakukan passing atas.
3. Perlunya bentuk-bentuk latihan kondisi fisik baik untuk meningkatkan kelincahan maupun bentuk latihan yang mengarah pada keseimbangan tubuh hingganya dapat menunjang dalam melakukan teknik dalam permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Dkk. 2016. *Journal of Physical Education and Sport, Kelentukan Togok Dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan Dribble Pada Pemain Hoki Pemula* .
- Ade Evriyansyah.2017.Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13 (2), 2017, 58-64.
- Ahmad Muzaffar. 2015.Metode Pembelajaran Passing Atas Bola Voli Dengan Pola Pendekatan Bermain Pada Pendidikan Jasmani. Universitas Jambi
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Apta dan Febi . 2015. *Ilmu kepelatihan dasar*. Penerbit alfabeta bandung. anggota ikatan penerbit indonesia (IKAPI)
- Depkes, Republik Indonesia. 2005. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran*. Dikti PPLPTK
- Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Feri kurniawan. 2012.*Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Munjul Cipayung Jakarta.
- I M G Arta Mahardika Dkk, 2015. e- *Journal Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*
- Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dikti P2LPTK
- Siswanto, 2017.*Journal of Physical Education and Sports*. Hubungan Kelincahan, Kelentukan Togok dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepaktakraw pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri Margomulyo Pegandon Kendal.