

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan beberapa hasil yaitu :

1. Hasil penelitian, data pretest menunjukkan skor tertinggi 21 dan skor yang terendah 11. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 16,2 dan nilai standar deviasi 3,8239..
2. Data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 30 dan skor terendah 22. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 25,4 dan standar deviasi 2,8363.
3. Hasil pengujian *pretest* dan *posttest* dengan uji *t* penelitian latihan *Dumbbell curl* terhadap peningkatan servis bawah dalam permainan bola voli harga t_{hitung} sebesar 7,85, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.833. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Dumbbell curl* dalam hal ini melihat tingkat keterampilan siswa dalam melakukan servis bawah memiliki pengaruh terhadap siswa.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswayang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik di tingkat sekolah (siswa), guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
2. Kepada pihak Dinas Pemuda dan Olahraga diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di kelas olahraga maupun diluar jam latihan kelas olahraga, dalam hal

ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.

3. Memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya peningkatan servis bawah, maka sangat efektif diterapkan latihan *dumbbell curl*.
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *dumbbell curl* berbeda dengan memberi model latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Anunu, IR. 2013. Pengaruh Latihan Dumbbell Crul Terhadap Kemampuan Melakukan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Suwawa. *Skripsi*. Gorontalo: FIKK UNG.
- Al Hafiz Sy Muhammad. 2019. Pengaruh Latihan *Barbell Curl* dan *Dumbbell Crul* terhadap Pembentukan Otot Lengan Bagian Depan (*Biceps*). Padang : Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
- Ade Rai. 2008. *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola.
- Budiwanto S. 2004. Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Dasmele, H. 2013. Pengaruh Latihan Dumbbell Crul Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI Ipa SMA Negeri 2 Kwandang. *Skripsi*. Gorontalo: FIKK UNG.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- David, G. 2017. Meningkatkan Servis Bawah Bola Voli Melalui Tahapan SDN 09 SEMADU. *Dalam Artikel Ilmiah*. Pontianak: FKIP UNTAN.
- Maskun, A. 2009. *Paradigma, Pendekatan, dan Jenis Penelitian*. Surabaya: Era Pustaka Utama.
- Mulyadi dan Hadwi Prihartanta. *Pengaruh Latihan Beban dengan Metode PyramidSystem Terhadap Peningkatan Massa Otot Member Fitness Cakra SportCenter*. *Jornal Medikora Vol.XIV No.1 April 2015*.
- Nuril, A. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Pergiyanto, I. 2013. Tingkat keterampilan servis Bawah dan Passing Bawah Bola Voli Mini Siswa Kelas V SD Depok Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- PP PBVSI, 2005. 2005. *Peraturan Pertandingan Bola Voli*. Jakarta.

- Riduwan. 2008. *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung : Alfabeta
- Riduwan. 2015. *Pengantar Statistika*. Bandung : Alfabeta.
- Solihin AO, Hadziq K. 2010. *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan Kelas V*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Surayin. 2011. *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Sukadiyanto.2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suhadi. 2005. Pengaruh model pembelajaran bola voli terhadap kemampuan kognitif. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia* Volume 3, (1), 1-12.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media
- Syarifuddin, A, Muhadi. (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Wicaksono, D. 2015. *Menerima Servis (Receive Setve) Dalam Permainan Bola Voli*. Dalam *Jurnal Prestasi Olahraga*. 11(1) 91-100.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Dekdibud.