

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh latihan beban dambel terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 6 Gorontalo dapat diambil kesimpulan sebagai berikut ;

1. Hasil penelitian data *pretest* servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 6 Gorontalo diperoleh rata-rata nilai (*mean*): 11,95; nilai tengah (*median*): 11,50; *modus*: 11; simpangan baku (standar deviasi): 2,605; nilai minimum: 8 dan nilai maksimum: 17.
2. Hasil penelitian *posttest* servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 6 Gorontalo diperoleh rata-rata nilai (*mean*): 14,45; nilai tengah (*median*): 14,50; *modus*: 13; simpangan baku (standar deviasi): 2,585; nilai minimum: 10 dan nilai maksimum: 19.
3. Berdasarkan hasil perhitungan Uji T (*Paired Sample T test*) diperoleh nilai $t_{hitung} (7,109) > t_{tabel} (2,093)$. Hasil tersebut diartikan latihan beban *dumbell* memberi pengaruh terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 6 Gorontalo.

5.2 Saran

Rekomendasi dari hasil penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Para peserta ekstrakurikuler diharapkan selalu melakukan latihan dengan baik dan benar guna memaksimalkan kemampuan dalam melakukan servis atas.
2. Para pengajar atau guru dapat menjadikan metode latihan ini sebagai referensi dalam meningkatkan kemampuan peserta didik.
3. Untuk penelitian selanjutnya perlu menelaah tentang metode latihan lain yang mampu meningkatkan kemampuan dalam melakukan servis atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rai, dkk. 2006. *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid BOLA.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta:Depdiknas.
- Anas Sudjono. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Barbara L.V.& Bonnie J.F. 2000. *Bola voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bidang wasit PP.PBVSU. 2004. *Peraturan Permainan bola voli Internasional*. Jakarta: PP. PBVSU.
- BSNP dan Pusat Kurikulum. (2006). *Hakekat Ekstrakurikuler*. Jakarta:Depdiknas
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Djoko Pekik, M. Kes. 2003. *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran Jasmani*. Klinik Kebugaran: FIK UNY.
- Muhajir.(2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:Erlangga.
- Sugiyono. 2006. *Statistik untuk penelitian*. Bandung: PT Alfa Beta
- SuharsimiArikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatanpraktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Yudrik Jahja. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana Predana Media
Grup

Irfandi. 2015. *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Dan Bola Voli*.

Yogyakarta : CV Budi Utama