

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan menggunakan sasaran tembok terhadap peningkatan hasil ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMA Negeri 1 Tapa” dapat diterima. Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan menggunakan sasaran tembok memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan *passing* bawah siswa SMA Negeri 1 Tapa serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan latihan Menggunakan sasaran tembok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* bawah.

1. Berdasarkan hasil penelitian, data *pretest* menunjukkan skor tertinggi 39 dan skor yang terendah 17. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 24,6 dan nilai standar deviasi 6,6121. Sedangkan pada data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 47 dan skor terendah 25. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 31,7 dan standar deviasi 6,6241.
2. Hasil pengujian hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 9,28. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1.796. 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 *Passing* menggunakan sasaran tembok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *Passing* bawah cabang bolavoli siswa putra di SMA Negeri 1 Tapa.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan *passing* bawah harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan menggunakan sasaran tembok, dimana latihan tersebut merupakan latihan yang dapat meningkatkan automatisasi gerakan melakukan *passing* bawah.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para penggemar maupun pemerhati olahraga bolavoli khususnya *passing* bawah untuk dapat menerapkan latihan menggunakan sasaran tembok yang dapat menghasilkan peningkatan *passing* bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar Bambang dan Lubay H Lukmanul, 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 9. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Abduljabar Bambang dan Lubay H Lukmanul, 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 12. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- A Nur B Adhy. Peningkatan keterampilan passing bawah bolavoli Dengan menggunakan metode bermain bola pantul Peserta ekstrakurikuler bolavoli putra Di SMA negeri 1 sirampog brebes. Yogyakarta : FIK UNY.
- Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. Universitas Negeri Surabaya.
- Giri Wiranto. 2013 *Fisologi dan Olahraga*. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Hartanto W Seto. 2015. Pengaruh latihan passing bawah berpasangan Tetap dan rotasi terhadap kemampuan passing Bawah pada atlet bola voli. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Iskandar. 2015. Peningkatan keterampilan passing atas dalam permainan bola voli melalui metode bermain Siswa kelas viii smp negeri 3 sungai ambawang kabupaten kubu raya. Pontianak : FPOK (Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 2).
- Khamim, 2013. Pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran dan tali Terhadap kemampuan passing bawah pada Permainan bola voli. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Lumintuarso Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta : Kemenpora Indonesia
- Muhajir, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 7. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muzaffar Ahmad. 2015. Model Pembelajaran (Passing) Atas Bola Voli Dengan Pola Pendekatan Bermain Pada Pendidikan Jasmani. Jambi : Universitas Jambi (*Jurnal Cerdas Sifa*)
- Murti A Nastiti. 2015. Pengaruh latihan passing bawah dengan Dinding dan berpasangan terhadap Ketepatan passing bawah dalam Permainan bolavoli. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.

- Muhaimi Ali. 2019. Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok (Wall Bounce) Dan Passing Berpasangan Menggunakan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Klub Putra Montong Baan Lombok Timur. Nusa Tenggara Barat : FPOK IKIP Mataram (Jurnal Pendidikan Mandala Vol. 4. No. 4. Juni).
- Nurhasan. 2011. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Ditjen pendidikan dasar dan menengah.
- Padmajati P, Mila, 2018. Pengaruh latihan passing bawah bergerak ke kiri dan Kanan terhadap ketepatan passing bawah Bola voli. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2, pp.112-117.
- Palmizal, A. (2012). *Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tenis*, Jambi : Pendidikan olahraga dan kesehatan FKIP UNJA.
- Roji dan Yulianti, Eva, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 8. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto, M. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: DEPDIKBUD. Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sumaryoto dan Nopembri Soni, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 11. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukadianto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Tugimin dan Supriyanto Joko. 2010. Aktif Berolahraga. Jakarta : PD Percada.

- Wiradihardja Sudrajat dan Syarifudin, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 10. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Winarno, M.E. 2013. Teknik dasar Bermain bolavoli. Malang : FIK Universitas Negeri Malang.
- Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : CV Setiaji.