

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hasil analisis data dan hipotesis yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi: Terdapat pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan melakukan smash dalam permainan bola voli pada siswa KLS XI MAN Model Gorontalo dapat diterima. Dalam hal ini, latihan power otot lengan memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan melakukan smash dalam permainan bola voli.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Dalam proses belajar mengajar hendaknya guru atau pelati menerapkan latihan power otot lengan sehingga siswa mampu melakukan smash dengan baik dan benar.
2. Dengan selesainya penelitian ini bias menjadi bahan rujukan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini khususnya materi yang berkaitan dengan permainan bola voli.
3. Selanjutnya dengan selesainya penelitian ini maka penulis berharap bisa menjadi bahan bacaan guna menambah khasanah pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek EdisiRevisi V*. Rineka Cipta Jakarta.
- Andries. 2010. (online) voli, [http://andries-wi2n.blogspot.com/2010/02belajar mengenai-teknik-dasar-bola-voli.html](http://andries-wi2n.blogspot.com/2010/02belajar-mengenai-teknik-dasar-bola-voli.html), diakses tanggal 15 maret 2011
- Anonim. 2011. (online) <http://www.kawandnews.com/2011/09/pengertian-smash-normal-dan-cara.html>, diakses tanggal 12 Januari 2012
- Anonim. 2009. (online) ses tanggal 12 Januari 2012
- Anonim. (online) <http://wury.wetpaint.com/page/Peraturan>, diakses tanggal 15 Maret 2011
- Bompa. 1994. *Teori dan Metodologi of Training Kudah Huni*, Publishing Company
- Diester Beutelsthl. 1986. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung : CV. Pioner Jaya
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta
- Hamidsyah. 1995. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Hadi Legowo. 2007. (online) [http://hadilegowo08.blogspot.com/2007/12/bola voli.html](http://hadilegowo08.blogspot.com/2007/12/bola-voli.html). diakses tanggal 15 Maret 2011
- Jurnal. 2010. Latihan tenaga kerja, definisi dan tujuan. http://jurnal-sdm.blogspot.com/2010/11/latihan-tenaga-kerja-defenisi-tujuan_11.html diakses tanggal 13 Januari 2012
- Muhajir. 2005. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani*. Yudistira. Bandung
- M. Yunus, 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti, PPTK
- Iwan Kristianto 2007 (online) <http://saifulpenjas.blogspot.com/> diakses tanggal 15 Maret 2011
- Iman Haryadi. 2000. *Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar Metodik Latihan dan Peraturan Permainan Bola Voli*. IKIP Malang. Malang
- Ucup Yusup dkk. 2001. *Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Bagian Proyek

Pembinaan Kelas Olahraga

Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabes. Bandung

Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen P2LPTK. Jakarta

Suharno. (1992). *Rencana Program Latihan*. Jakarta, Direktorat Keolahragaan Ditjen Diklusepora Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.