

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta, dengan demikian Hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima.
2. Rata-rata *Pretest* sebesar 29,409 dan rata-rata *Posttest* sebesar 32,023 maka dapat diketahui perbedaan rata-rata sebesar 2,614 lebih banyak setelah diberikan latihan dan persentase peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah siswa putra di SMA N 7 Yogyakarta meningkat sebesar 8,887 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya bolavoli, yaitu bagi guru atau pelatih dan pemain yang akan meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah namun tetap tidak melupakan latihan teknik dasar *passing* bawah yang sebenarnya. Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat memberikan sumbangan terhadap peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah.

2. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah, sehingga dapat dijadikan acuan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang menarik dan bervariasi. Selain itu juga dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat kepada guru olahraga dan terutama pelatih olahraga cabang bolavoli.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan bahan perbandingan bagi penelitian di masa yang akan datang. Agar ke depannya permainan bolavoli semakin menggembirakan, berkembang dan mendapatkan prestasi yang baik.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan latihan olahraga yang unik, menarik dan banyak diminati siswa. Sehingga dapat meningkatkan prestasi bermain bolavoli Indonesia dan pelaksanaan di lingkup ekstrakurikuler sekolah.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
2. Lapangan *outdoor*, sehingga faktor cuaca sangat mempengaruhi hasil penelitian.
3. Tembok sasaran yang kurang rata, sehingga mempengaruhi pendapatan skor.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru olahraga, pelatih bolavoli pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan yang unik dan menarik.
2. Latihan bagi siswa harus menyenangkan dan bervariasi, agar siswa tidak membuat siswa cepat bosan dan jenuh sehingga penyerapan materi terhadap teknik yang diberikan akan menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Priyono. (2008). *Perbedaan Pengaruh Antara Pembelajaran Menggunakan Bola Voli Standar Dengan Bola Voli Mini Terhadap Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas Viii Smp Negeri 1 Ketanggungan Brebes Tahun Pelajaran 2008/2009*. Surakarta : FKIP UTP. Diakses dari <http://agungchikung.blogspot.com/> pada tanggal 29 Maret 2012, pukul 11.00 WIB.
- Agus Mahendra. (2003). *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Diakses dari <http://www.ditplb.or.id/profile.php?id=65> pada tanggal 25 Oktober 2011, pukul 16.00 WIB.
- Aip Syarifudin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
- Asep Kurnia Nenggala. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Grafindo Media Pratama.
- Astopo. (2007). *Pengaruh Pembelajaran Bolavoli Suhadi terhadap Ketrampilan Bolavoli Siswa Putri di SMP Negeri 3 Pleret Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Barbara L. Viera & Bonnie J. Freguson. (2004). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. (1986). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bulman, George. (1995). *Volleyball Play the game*. Great Britain: Blandford. Gramedia.
- Cox Richard H. (1980). *Teaching Volleyball*. USA. Burgess Publishing Company
- Durwachter G. (1990). *Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademika Pressindo.
- Joko Seko Santoso. (2011). *Pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman*. Skripsi. FIK UNY
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.

- _____. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk SMK Kelas X*. Bandung: Yudhistira.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olah Raga Bolavoli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Riduwan. (2007). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabet.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1989). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, ed rev VI. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. IKIP Yogyakarta.
- _____. (1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika
- Sutrisna Hadi. (2004). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta : Andi
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal PJI* (Volume 4, Nomor 1, April 2008). Hlm. 63-69.
- Tim penyusun kamus Pusat bahasa. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ed. 3. -cet. 5. Jakarta : Balai Pustaka.
- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY Press.