

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Latihan *pull-up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra klub Yuso Sleman yang ditunjukkan dengan hasil tes yakni sebesar 4.70 lebih banyak setelah diberikan latihan, kenaikan presentase sebesar 16.49%.
2. Latihan *push-up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra klub Yuso Sleman yang ditunjukkan dengan hasil tes yakni sebesar 2.40 lebih banyak setelah diberikan latihan, kenaikan presentase sebesar 8.45%.
3. Kelompok eksperimen *pull-up* lebih baik daripada kelompok eksperimen *push-up* terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja klub Yuso Sleman, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara ketepatan servis bola voli yang dimiliki kelompok eksperimen *pull-up* dan kelompok eksperimen *push-up*, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 2.4, artinya mean kelompok eksperimen *pull-up* lebih banyak dari kelompok eksperimen *push-up*.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk melatih ketepatan servis bola voli pada atlet.
2. Atlet menjadi lebih percaya diri melakukan servis bola voli.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit sebatas pada atlet remaja putra klub Yuso Sleman terkait dengan kurangnya dana untuk meneliti semua atlet bola voli DIY.
2. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes ketepatan servis bola voli
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
4. Tidak di uji Linieritasnya antara kemampuan *push up*, *pull up*, dengan ketepatan *service*.

D. Saran

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

1. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.
2. Jika penelitian serupa, perlu di uji linieritasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara Vierra. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bidang Wasit PP. PBVSI. (2004). *Peraturan Permainan Bola Voli Internasional*. Jakarta: PP. PBVSI.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Debdikbud, (1995), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Departemen Pendidikan Nasional, (2004), *Kurikulum 2004 SMP*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Durrwachter G. (1984). *Bola Voli Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Gempur Safar. (2010). :<http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>).
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek – aspek dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Herry Koesyanto, (2003). *Bermain Bola Volley*. Semarang : FIK UNNES
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS: Surakarta.
- Sajoto, (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Suharno. (1979). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- _____. (1981). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta : FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto, (1998). *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.

Suharto. (2009). *Uji Validitas, Reliabilitas, Instrumen, Penelitian*. Sumber: <http://suhartoumm.blogspot.com/2009/10/ uji- validitas- dalam- beberapa pengertian.html>.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIKUNY.

Sumadi Suryabrata, (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sutrisno Hadi. (1990). *Statistik I*. Yogyakarta : Andi Offset.

_____. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.

Yunus, 1992, *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud.