

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: latihan keterampilan dengan menggunakan bola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun. Dengan nilai *pretest* memiliki rata-rata (*mean*) = 8.281 detik, sedangkan untuk *posttest* nilai rata-rata (*mean*) = 6.418 detik, dengan selisih rata-rata atau peningkatan sebesar 1.863 detik. Dengan t hitung $>$ t tabel yaitu $8.861 > 2.16$ dan nilai uji- t signifikansi $0.000 < 0.05$.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Jika hasil diberikan ke pelatih, dapat menimbulkan inisiatif dari pelatih untuk lebih memvariasikan latihan dengan tujuan meningkatkan kelincahan.
2. Jika diberikan ke anak, dapat menimbulkan semangat untuk meningkatkan kelincahan dengan berlatih berbagai bentuk.
3. Siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun tidak memiliki persepsi yang salah terhadap bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh setiap pelatih dalam proses latihan.
4. Menghilangkan anggapan setiap siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan fisik

yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan, sehingga timbul latihan dalam bentuk permainan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun yang menjadi sampel penelitian tidak diasramakan sehingga menyulitkan dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Terbatasnya waktu, dan jumlah siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun yang aktif latihan sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun pada khususnya dan klub-klub pada umumnya agar menggunakan latihan keterampilan menggunakan bola untuk meningkatkan kelincahan.
2. Bagi pelatih klub bisa lebih meningkatkan kreativitas latihan dalam bentuk permainan untuk anak-anak dalam meningkatkan kelincahan dan berbagai kemampuan fisik lain.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan, seperti; kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. (sebuah diktat. Yogyakarta: FIK UNY).
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. *Artikel*. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Guntur Utomo. (2004). *Latih Koordinasi, Uji Passing support Kickoff*. (15 April 2004). Hlm.3.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Ibnu Hajar. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Nossek. J. (1982). *General Theory Of Training*. Lagos: Pan Affrican Press ltd
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-dasar kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Depdiknas Dirjen Dikti.
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Membina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Daya Press.
- Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepaktakrow*. Jakarta: Depdikbud

- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- . (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharto. (2009). *Uji Validitas, Reliabilitas, Instrumen, Penelitian*. Sumber: [http://suhartoumm.blogspot.com/2009/10/ uji- validitas- dalam- beberapa pengertian.html](http://suhartoumm.blogspot.com/2009/10/uji-validitas-dalam-beberapa-pengertian.html).
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sumadi Suryabrata. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya
- Yunusul Hairi. (2004). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- <http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/latihan-kelincahan/>
- <http://www.scribd.com/doc/45176852/Karakteristik-Anak-Usia-Sekolah>