

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap kelincahan atlet bola voli junior Yuso Sleman, karena t hitung $5.547 > t$ tabel 2.16, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dan kenaikan persentase sebesar 6.087%.
2. Ada pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap daya tahan atlet bola voli junior Yuso Sleman, karena karena t hitung $5.643 > t$ tabel 2.16, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dan kenaikan persentase sebesar 3.59%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadikan latihan ini dapat digunakan untuk memvariasikan latihan dengan mengkombinasikan latihan fisik murni dengan bermain yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kelincahan dan daya tahan atlet.
2. Bagi atlet Yuso Sleman Yuniior untuk lebih meningkatkan komponen fisik dalam bola voli terutama kelincahan dan daya tahan.
3. Dengan bentuk latihan fisik murni dengan bermain, anak dapat meningkatkan kebugaran dengan senang.

4. Memperbanyak inovasi latihan dengan menggunakan pendekatan dalam bermain.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Padatnya kegiatan yang harus dijalani pemain Yuso Sleman Yuniior di luar waktu latihan seperti kegiatan di rumah, sekolah maupun di masyarakat dapat mempengaruhi program latihan yang dijalankan.
2. Terbatasnya waktu, dan jumlah atlet bola voli Yuso Sleman 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 atlet bola voli Yuso Sleman pada khususnya dan klub-klub pada umumnya agar menggunakan latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain untuk meningkatkan kelincahan.
2. Bagi pelatih klub agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kelincahan dan daya tahan dengan program latihan yang bervariasi.
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.
4. Dalam penelitian lanjutan hendaknya diberi kelompok kontrol

DAFTAR PUSTAKA

- Baley & James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise.
- Barbara L. (1996). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta:PT. Rajagrafindo Persada.
- Bonnie Robinson. (1993). *Bimbingan, Petunjuk, dan Teknik Bermain Bola Voli*. Jakarta: Dahara Prize.
- Dangsina Moeloek dan ArjadinoTjokro. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan dan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*, (sebuah diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Furqon M. (1995). *Teori Umum Latihan* (J. Nossek. Terjemahan). Lagos: Pan Afrikan Press LTD. Buku diterbitkan 1982.
- Harsono. (1993). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta:depdikbud.
- Ibnu Hajar. (1999). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Ismayarti. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kasiyo. (1993). *Dasar – Dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Pate dkk. Terjemahan) Semarang: IKIP Semarang Press.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Nur Muhammad (2009). *Perbedaan Efektifitas Latihan Lari Zig-Zag dan shuttle run Terhadap Kelincahan Siswa SSB MBK KU 10-12 Tahun*. *Skripsi*. Yogyakarta; FIK UNY.
- Pranatahadi Sb. (2012) “ Kapasitas Anaerobik Tidak Penting Untuk Pemain Bola Voli”. *Jurnal*. <http://staff.uny.ac.id/dosen/drs-sebastianuspranatahadi-mkes>. (diunduh senin 8 oktober 2012).

- Renita Lestari. (2012). Pengaruh Latihan Keterampilan Dengan Menggunakan Bola Terhadap Kelincahan Siswa Bola Voli Selabora Putri Usia 10-12 Tahun. *Skripsi*. Yogyakarta; FIK UNY.
- Rothig & Grossing. (1985). *Beban Luar dan Beban Dalam*.
<http://profsyafruddin.blogspot.com/>. (diunduh jum'at 18 Oktober 2012)
- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar – Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kesehatan.
- Reiman M.P. dan Manske. R.C. (2009). *Functional Testing in Human Performance*. USA
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*, Jakarta. Dekdikbud.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Yogyakarta: Depdiknas Dirjen Dikti.
- Sugiyono. (2002). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- _____. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1980). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- _____. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta.
- _____. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- _____. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.

Sutrisno Hadi. (1982). *Metodologi Research jilid IV*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Widodo T. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surakarta: LPP UNS dan UNS press.

Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

<http://kliping-ber1ta.blogspot.com/2009/07/remaja.html>. (diunduh 18 Oktober 2012).