

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ho ditolak karena  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  artinya Latihan *passing* atas dengan metode kontinyu berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Pakis Magelang tahun 2012 dengan  $t_{hitung} 18.33 > t_{tabel} 1.740$
2. Ho ditolak karena  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  artinya Latihan *passing* atas dengan metode interval berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Pakis Magelang tahun 2012 dengan  $t_{hitung} 12.467 > t_{tabel} 1.740$
3. Ho ditolak karena  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  artinya Latihan *passing* atas dengan metode kontinyu lebih efektif dari pada metode interval dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Pakis Magelang tahun 2012 dengan  $t_{hitung} 4.098 > t_{tabel} 1.689$

### B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya kepercayaan diri pelatih atau guru untuk memvariasikan latihan *passing* atas menggunakan metode kontinyu dan interval
2. Timbulnya inisiatif dari pelatih atau guru untuk mencari model-model latihan *passing* atas bagi siswa.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis dan sebagainya.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih karena banyaknya frekuensi latihan, yaitu 16 kali.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu;

1. Bagi pelatih bolavoli pada khususnya dan guru penjas pada umumnya agar menggunakan latihan model kontinyu untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas siswanya.
2. Bagi pelatih atau guru agar meningkatkan kreativitasnya latihan kemampuan *passing* atas dengan program latihan yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan seperti kondisi tubuh, faktor psikologis dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin dan Muhadi.(1993).*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Jakarta:Depdikbud
- Barbara L. Viera &Bonnie Jill Fergusson.(2004).“Bola Voli Tingkat Pemula.”Terjemahan.Jakarta.PT Rajagrafindo Persada.
- Bompa, Tudor O. (1983). *Teory and Methodology of Training Key To Athletic Performance*. Dubuque : Iowa Kendall/Hunt Publishing Company.
- \_\_\_\_\_.(2000).*Total Training for young champions*.champaign:Human Kinetics
- Daryanto.(2010).*Media Pembelajaran*.Yogyakarta.Gava Media
- Depdiknas.(2005).*Kamus Besar Bahasa Indonesia*.Jakarta.Balai Pustaka
- Desmita.(2010).Psikologi Perkembangan Peserta Didik.Bandung.PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono.(2000).*Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*.Jakarta: Dirjen Dikti P2 LPTK
- Jamhari.(2010).*Pengaruh Latihan Metode Interval Dan Metode Kontinyu Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Mini Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman*.*Skripsi*.FIK.UNY.
- M.Yunus.(1992).*Olahraga Pilihan Bola Voli*.Yogyakarta.DepDikBud.
- Nuril Ahmadi.(2007).”Panduan Olahraga Bola Voli.”Solo.Era Pustaka Utama.
- PBVSJ.(2004).*Peraturan Permainan Bolavoli*.Jakarta:PBVSJ
- Suharsimi arikunto.(1998).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*.Jakata; pineka cipta.
- Suharno HP. (1979). *Dasar-dasar permainan bola volley*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadiyanto.(1997).*Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*.Yogyakarta:Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNY.

\_\_\_\_\_.(2010).*Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNY.

Sukintaka.(2001).*Teori Pendidikan Jasmani*.Yogyakarta.ESA Grafika.

Sumadi Suryabrata.(2003).*Metodologi Penelitian*.Jakarta.PT RajaGrafindo Persada.

Tim UNY.(2011).*Pedoman Tugas Akhir*.Yogyakarta.UNY Press.

Tri Ani Hastuti.(2008).*Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*.Yogyakarta.Jurusan Pendidikan Olahraga:FIK UNY

Zulkifli.(2009).*Psikologi Perkembangan*.Bandung.PT Remaja Rosdakarya.