BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian yang diajukan dan pembahasan yang dilakukan pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan ketepatan servis atas bolavoli siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 4 Karangduwur Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen. Semakin baik (tepat) ketepatan lempar sasaran, akan diikuti semakin baik pula servis atas bolavoli siswa
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas bolavoli siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 4 Karangduwur Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen. Semakin baik koordinasi mata-tangan, akan diikuti semakin baik pula servis atas bolavoli siswa
3. Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan ketepatan servis atas bolavoli siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 4 Karangduwur Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen. *Power* otot lengan memberikan sumbangan efektif terhadap ketepatan servis atas bolavoli sebesar 22,934%; sedangkan koordinasi mata-tangan sebesar 28,414%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh guru penjas ataupun pelatih bolavoli yang akan meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli pada atlet atau siswa, hendaknya memperhatikan faktor *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Karena kedua variabel ini memberikan pengaruh yang besar terhadap servis atas bolavoli, sehingga dengan meningkatkan latihan dari kedua faktor ini hasil servis atas bolavoli akan meningkat.

C. Keterbatasan Penelitian

Walaupun Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini terlepas dari kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat di kemukakakan antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi sampel penelitian sebelum proses pengambilan data.
2. Sampel yang digunakan hanya pada pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 4 Karangduwur, Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen, Sehingga untuk diaplikasikan pada lingkup yang luas masih perlu dilakukan pengkajian ulang dengan sampel yang lebih luas.

D. Saran-saran

Dari hasil kesimpulan dan implikasi yang telah diuraikan maka saran-saran yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Hendaknya memberikan ruang dan waktu bagi guru penjaskes agar dapat lebih mengintensifkan dalam melatih siswa yang mempunyai bakat dan kemampuan bermain bolavoli, misalnya dengan menyediakan fasilitas yang aman dan nyaman untuk berlatih.

2. Bagi Guru Bidang Studi Penjaskes

   Hendaknya guru memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil servis atas bolavoli pada waktu membina atlet atau siswa.

3. Bagi Siswa

   Supaya menambah latihan-latihan dari faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan servis atas bolavoli, misalnya dengan latihan teknik servis atas bolavoli.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mengganti ataupun menambah variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil servis atas bolavoli, dan memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Barbara, Viera L., M.S & Bonnie Jill Ferguson, M.S. (2000). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Beutelstahl, Dieter. (1986). *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung Pionir Jaya

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY

Handoko. (2009). *Hubungan Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Lempar Cakram di SMA Negeri 1 Klirong Kebumen*. Skripsi tidak diterbitkan. FIK UNY

Muhamad Badawi. (2011). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Bahu dan Panjang Lengan dengan Hasil Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Putera Kelas Atas SD Negeri Surotrunan, Kecamatan Alian, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi tidak diterbitkan. FIK UNY

M. Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Surabaya

Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud

Moelyono Biyakto Atmojo dan Sarwono. (1994). *Materi Pokok Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud

M. Yunus. (1992). *Olahraga pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud

Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama

Sri Haryono. (2000). *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga*. FIK UNES

Sudrajat Prawirasaputra, dkk. (2000). *Dasar-Dasar Kepeltihan*. Jakarta: Depdikbud

Suharno HP. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

_____ (1985). *Dasar-dasar Permainan Bolavolley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rev. ed. V*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY

Soedjono Basoeki. (1988). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Jakarta: Diknas

Sutrisno Hadi. (2000). *Statistik Jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset

_____. (2004) *Statistik Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset

Syaifudin. (1997). *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran

Tatag Efendi. (2010). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-tangan dengan Ketepatan Melempar Bagi Anggota UKM Softball-Baseball Putera UNY*. Skripsi tidak diterbitkan. FIK UNY.

Tim Anatomi UNY. (2011). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium FIK Universitas Negeri Yogyakarta

http://vobia-az.blogspot.com/2010/02/pengertian-bola-voli.html

http://epiders.blogspot.com/2011/11/metode-survei-cepat-rapid-survey-method.html