

BAB V

PENUTUP

Dalam bab ini akan disampaikan tentang kesimpulan sebagai hasil dari penelitian yang disertai saran-saran sebagai implikasinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XSMA Negeri 1 Lenteng sebagaimana tercantum dalam analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut:

A. Simpulan

1. Latihan model formasi *passing* atas sejajar segaris pada kelas X dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli di SMA Negeri 1 Lenteng.
2. Latihan model formasi *passing* atas Melingkar pada kelas X dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli di SMA Negeri 1 Lenteng.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* atas formasi model sejajar segaris dengan latihan *passing* atas formasi model melingkar bervariasi terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli siswa kelas X SMA Negeri 1 Lenteng.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa latihan *passing* atas dengan menggunakan model formasi melingkar bervariasi memiliki pengaruh besar sebesar 38,26% yang lebih baik dari pada latihan *passing* atas dengan menggunakan model formasi sejajar segaris sebesar 32,72%, dengan perbedaan yaitu sebesar 5,54% dalam meningkatkan *passing* atas bolavoli. Dari hasil penelitian ini memberi gambaran menyusun program latihan untuk mengembangkan kemampuan *passing* atas bolavoli. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan

menentukan metode latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli.

B. Saran

1. Dalam melatih siswa pada kegiatan olahraga bolavoli di Sekolah menengah keatas, diperlukan suatu pendekatan yang sesuai dengan karakteristik dan perkembangan fisik dan emosionalnya, agar masing-masing siswa dapat menyukai dan meningkatkan kemampuan melakukan teknik dasar bermain bolavoli dengan baik.
2. Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi, dengan menggunakan populasi yang lebih besar dan pendekatan atau model latihan yang lain sehingga nantinya diperoleh hasil sebagai perbandingan.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali maksum. (2009). Metodologi Dalam Olah Raga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya
- Arikunto. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta. Rineka Cipta
- Edmund* Dalam Sholahuddin (2012).Macam-Macam Bentuk Formasi Passing Atas Bolavoli. Surakarta
- M. Yunus. (1992). Olah Raga Pilih Bolavoli. Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan
- Martini, (2005). Statistik Dalam Olah Raga. Universiti pres
- Nurhasan. (2000). Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olah Raga. Fakultas Pendidikan Olah Raga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Olah Raga.
- STKIP PGRI Sumenep,2012. Pedoman Penulisan Skripsi
- Sajoto. (1995). Peningkatan dan Pembinaan kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize Semarang. Effhar Offset Semarang.
- Sugiyono.(2011,2013). Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif. Dan R&D. Alfabeta
- Winarno, (2007). Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Malang

