

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa Kekuatan Otot Lengan mempunyai hubungan yang signifikan dengan Kemampuan Pasing Atas pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan Sumenep. Sedangkan Keseimbangan juga mempunyai hubungan yang lebih kecil dengan Kemampuan Pasing Atas pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan Sumenep dari pada Kekuatan Otot Lengan. Setelah penelitian ini selesai dan hasil penelitian telah diolah maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kekuatan Otot Lengan mempunyai hubungan yang signifikan dengan Kemampuan Pasing Atas pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan Sumenep.
2. Keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan Kemampuan Pasing Atas pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan Sumenep.

B. Saran

Bagi para guru dan calon guru sebaiknya dalam pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi hendaknya memperhatikan kondisi fisik, potensi dan kelincahan tubuh siswa sehingga dapat mencapai tujuan. Dan dengan berakhirnya penelitian ini tentunya masih banyak hal-hal lain yang masih belum terjawab dalam kaitannya dengan permainan bolavoli di daerah. Untuk itu diperlukan penelitian-penelitian lanjutan agar tercapai pengembangan peningkatan prestasi teknik bolavoli yang sudah ada, seperti peningkatan kondisi fisik dan teknik yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro,Toha. 2008.*Metode Penelitian*.Jakarta:Universitas Terbuka.
- Arifin, Z. 2008.*Metode Penelitian Pendidikan, filosofi, teori, dan aplikasi*. Edisi refisi. Surabaya : Lentera Cendikia.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. (Revivisi Ke IV). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiwanto,S. 1989.*Tehnik Dan Taktik Dasar Permainan Bola Volly*. FPOK IKIP Malang.
- Candra Kasih, Novika. 2013. *meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing atas bolavoli dengan menggunakan pendekatan paikem terhadap siswa SMP Negeri 3 Terusan Nunyai*.<http://www.jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/984> vol 1,no 2 (2013).KASIH. (diakses 15 Maret 2014)
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Metodelogi Research*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi PPLPTK.
- Herrhyanto. 2008.*Statistika Dasar*.Jakarta: Universitas Terbuka
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2005. "*Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*".
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2008. "*Buku Pedoman Antropometri dan Kapasitas Fisik Olahragawan*".
- Maksum, Ali.2007. *tes dan pengukuran dalam olahraga*.Universitas Surabaya.
- Mutohir. 2013. *PERMAINAN BOLAVOLI Konsep Teknik Strategi Dan Modifikasi*.Jakarta Selatan: Graha Pustaka Media Utama.
- Pedoman Penulisan Skripsi STKIP PGRI Sumenep.
- Rizal Ishak, Mohamad.***Meningkatkan Kemampuan passing atas pada permainan bolavoli dengan metode pembelajaran demonstrasi kelas XI siswa SMK 1 Suwawa***.
<http://www.scribd.com/doc/156162555/JURNAL - BOLA - VOLI>.
(diakses 15 Maret 2014)
- Rudianto, Slamet. 2013.*hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passingatas*.<http://www.journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel/3225/67/374> vol.2,no 6 juni 2013.penjaskes (diakses 15 Maret 2014)

- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Daharah Prize.
- Setijono, Hari. 2000. *Mata Kuliah Instruktur Fitness*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R & D*, Bandung : alfabeta
- Sumber : [http:// www.mitrariset.com/2009/07/kekuatan-ototlengan.html](http://www.mitrariset.com/2009/07/kekuatan-ototlengan.html)(diakses 20 April 2014)
- Sumber. <https://www.google.com/search?q=foto+tes+keseimbangan&client=firefox-a&hs=osN&rls=org.>(diakses 20 April 2014)
- Sumber : <http://statistikpendidikan.com/wp-content/uploads/2013/10/uji-normalitas.NISRINA-HANIAH.pdf>(diakses 04 Mei 2014)
- Sumber : <http://statistikian.blogspot.com/2013/01/uji-homogenitas.html>(diakses 04 Mei 2014)
- Yunus, M, 1992, *Olahraga Pilihan bola Volly*, Jakarta : Depdikbud Derjen Dikti PPTK.

