

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan menggunakan media dinding terhadap kemampuan passing bawah atlet bolavoli Klub Favorit Kecamatan Mungka, dengan $t_{hitung} 5,18 > t_{tabel} 1,72$ dan dibuktikan dengan terjadinya peningkatan rata-rata passing bawah sebesar 2,45 poin.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan passing bawah atlet, diantaranya:

1. Bagi Klub Klub Favorit Kecamatan Mungka untuk lebih melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan, karena dengan sarana dan prasarana yang lengkap, maka pelatih akan terbantu dalam menjalankan program-program latihan yang dirancang.
2. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih Bolavoli klub Klub Favorit Kecamatan Mungka, disarankan untuk menggunakan latihan menggunakan media dinding untuk peningkatan kemampuan passing bawah atlet dan merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan.
3. Bagi atlet, khususnya bagi atlet bolavoli Klub Favorit Kecamatan Mungka disarankan untuk melakukan latihan menggunakan media dinding dengan

teratur dan kontinu untuk meningkatkan kemampuan passing bawah, dan serius dan disiplin yang tinggi dalam melaksanakan proses latihan. Selanjutnya untuk menambah jam latihan mandiri diluar jam latihan yang telah ditetapkan oleh pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Gunawan (2018) *Analisis Keterampilan Passing Bawah dan Passing Atas Bola Voli SMP N 22 Sarolangun*. Jambi: Skripsi
- Gunawan, E. (2020). *Fisiologi Olahraga Latihan Indoor dan Outdoor*, Irawa Timur: Myria Publiszer.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta Timur: Anugrah.
- I M G Arta Mahardika, AAIN Marhaeni, K, & Widiartini. (2015). Pengaruh variasi Pelatihan *passing* terhadap kemampuan Melakukan *passing* atas pada permainan Bola voli pada siswa SMALB SLB BNegeri Sidakarya tahun ajaran 2014/2015. E-journal. Singaraja: PPS UPG.
- Lubis, A. E., Agus, M., Olahraga, S. T., Bina, K., Medan, G., Alumunium, J., & No, R. (2017). Peningkatan hasil belajar *passing* Atas pada permainan bola voli melalui Variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58–64.
- Marasati. 2022. Keterampilan Gerak Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SD N Karangtengah II Purwosari Gunungkidul. FIK UNY. Pelaksanaan *passing* ke dinding Sumber. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan Volume 9 Nomor 1 (2020)*, Hal. 1-11.
- Rithaudin, A. & Prasajo, B. (2014). Pengembangan Model Permainan Bola Pantul sebagai Materi Pembelajaran Permainan Bolavoli di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10 (1), 48.
- Rithaudin & Hartati (2016:52). Upaya meningkatkan pembelajaran *passing* bawah permainan bola voli dengan permainan glagahombo i tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia* 12 (1), 51-57, 2016.
- Rosyid, M.H & Wicaksono, D. (2016). *Buku saku. Teknik dasar bolavoli untuk Pemula*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: CV. Alfabeta.

Wawan Junresti Daya (2019). Bola Voli. Jambi: Salim Media Indonesia.

Winarno, M. E., & Tomi, A. (2013). Teknik Dasar Bermain Bolavoli. Malang.