

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan dengan menggunakan media yang bervariasi, pada tes kemampuan *passing* atas diperoleh hasil, yaitu 2 orang siswa (25%) telah mencapai target latihan dan 6 orang siswa (75%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 70. Setelah dilaksanakan latihan *passing* atas bola voli dengan menggunakan media yang bervariasi terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh siswa, pada tes kemampuan *passing* atas diperoleh hasil, yaitu 7 orang siswa (87,5%) telah mencapai target latihan dan 1 orang siswa (12,5%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 76,25.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat telah terjadi peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai pada siklus I telah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa, latihan dengan menggunakan media yang bervariasi dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi Tahun 2012.

## B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan variasi-variasi latihan yang baru untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa.
2. Kepada sekolah, agar lebih memperhatikan kegiatan latihan ekstrakurikuler sekolah, khususnya cabang bola voli.
3. Kepada siswa, agar dapat mengikuti latihan dengan baik.
4. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan media latihan yang baru.

## DAFTAR PUSTAKA

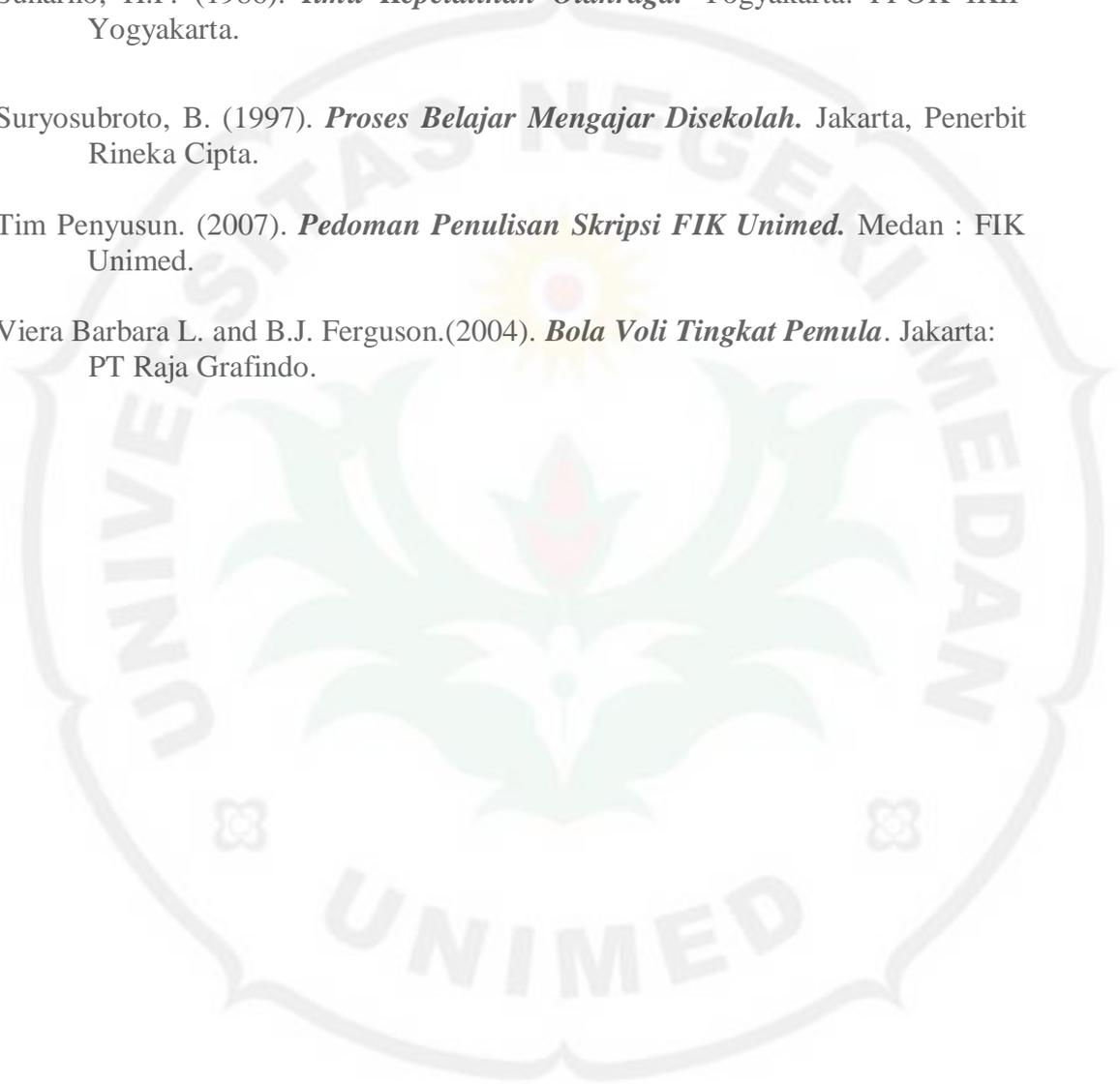
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- A. Sarumpaet. (1992). *Permainan Besar*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan
- Arma, Abdoellah. (1981). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta :Yudhistira.
- Beuthelstahl, Dieter. (1984). *Bola Volley, Pembinaan Teknik, Taktik, dan Kondisi*. PT. Gramedia Jakarta.
- Bompa.O, Tudor. *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Surabaya : Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Fahmi, Hifzul. (2012). *Upaya Meningkatkan Hasil elajar Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Dengan Menggunakan Media Yang Bervariasi Pada Siswa Kelas XI SMK N 2 Tebing Tinggi Tahun Ajaran 2011/2012*. Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek–Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- [http : //sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html](http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html)
- [http : //www . youtube.com/watch?v=cU5j4ZGwI3s](http://www.youtube.com/watch?v=cU5j4ZGwI3s), [Passingform](#), [bumping form](#), [volleyball passing drill - YouTube](#)
- Kristiyanto, Agus. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Muhajir.(2004). *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek*. Jakarta :Erlangga.
- M. Yunus. (1992). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Departemen Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Nurkencana.(1986). *Evaluasi Pendidikan*.Jakarta: Penerbit Usaha Nasional.
- Soepartono. (2000). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran guru SLTP Setara D III.
- Sudjana.(2005). *Metoda Statistika*. Bandung :Tarsito

Suharno, H.P. (1986). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Suryosubroto, B. (1997). *Proses Belajar Mengajar Disekolah*. Jakarta, Penerbit Rineka Cipta.

Tim Penyusun. (2007). *Pedoman Penulisan Skripsi FIK Unimed*. Medan : FIK Unimed.

Viera Barbara L. and B.J. Ferguson.(2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**Lampiran 1****PROGRAM LATIHAN SIKLUS 1**

Cabang Olahraga : Bola Voli Putri  
 Frekuensi Latihan : 4 kali seminggu  
 Lama Latihan Siklus 1 : 2 minggu  
 Waktu Latihan : 16.00 WIB s/d 18.00 WIB  
 Hari Latihan : Senin, Rabu, Jumat dan Sabtu

**MINGGU I**

<b>Hari</b>	<b>Waktu</b>	<b>Tujuan Latihan</b>	<b>Kegiatan Latihan</b>	<b>Repetisi/Set</b>	<b>Istirahat</b>
<b>Rabu</b>	15. <sup>00</sup> - 17. <sup>00</sup> WIB	I. Meningkatkan Suhu Tubuh	I. Pemanasan - Jogging, Peregangan.	15 Menit	2 Menit
		II. Inti : meningkatkan keterampilan <i>passing</i> atas	II. Melatih gerakan <i>passing</i> atas dengan media yang bervariasi a. latihan dengan media simpai b. latihan dengan media tembok	8 Menit x 3 8 menit x 3	3-5 Menit
		III. Mengembalikan suhu tubuh	III. <i>Cooling Down</i>	15 Menit	2 menit

Hari	Waktu	Tujuan Latihan	Kegiatan Latihan	Repetisi/Set	Istirahat
Jum'at	15. <sup>00</sup> - 17. <sup>00</sup> WIB	I. Meningkatkan Suhu Tubuh	I. Pemanasan - Jogging, Peregangan.	15 Menit	2 Menit
		II. Inti : Meningkatkan keterampilan <i>passing</i> atas	II. Melatih gerakan <i>passing</i> atas dengan media yang bervariasi a. latihan dengan media simpai b. latihan dengan media tembok	8 Menit x 3 8 Menit x 3	3-5 Menit
		III. Mengembalikan suhu tubuh	III. <i>Cooling Down</i>	15 Menit	2 Menit

Hari	Waktu	Tujuan Latihan	Kegiatan Latihan	Repetisi	Istirahat
Sabtu	15. <sup>00</sup> - 17. <sup>00</sup> WIB	I. Meningkatkan Suhu Tubuh	I. Pemanasan - Jogging, Peregangan.	15 Menit	2 Menit
		II. Inti : Meningkatkan keterampilan <i>passing</i> atas	II. Melatih gerakan <i>passing</i> atas dengan media yang bervariasi a. latihan dengan media simpai b. latihan dengan media tembok	8Menit x 3 8 Menit x 3	3-5 Menit
		III. Mengembalikan suhu tubuh	III. <i>Cooling Down</i>	15 Menit	2 Menit

Hari	Waktu	Tujuan Latihan	Kegiatan Latihan	Repetisi/Set	Istirahat
Senin	15. <sup>00</sup> -17. <sup>00</sup> WIB	I. Meningkatkan Suhu Tubuh	I. Pemanasan - Jogging, Peregangan.	15 Menit	2 Menit
		II. Inti : Meningkatkan keterampilan <i>passing</i> atas	II. Melatih gerakan <i>passing</i> atas dengan media yang bervariasi a. latihan dengan media simpai b. latihan dengan media tembok	10 Menit x 3 10 Menit x 3	3-5 Menit
		III. Mengembalikan suhu tubuh	III. <i>Cooling Down</i>	15 Menit	2 Menit

## MINGGU II

Hari	Waktu	Tujuan Latihan	Kegiatan Latihan	Repetisi/Set	Istirahat
<b>Rabu</b>	15. <sup>00</sup> -17. <sup>00</sup> WIB	I. Meningkatkan Suhu Tubuh	I. Pemanasan - Jogging, Peregangan.	15 Menit	2 Menit
		II. Inti : Meningkatkan keterampilan <i>passing</i> atas	II. Melatih gerakan <i>passing</i> atas dengan media yang bervariasi a. latihan dengan media simpai b. latihan dengan media tembok	10 Menit x 3 10 Menit x 3	3-5 Menit
		III. Mengembalikan suhu tubuh	III. <i>Cooling Down</i>	15 Menit	2 Menit

Hari	Waktu	Tujuan Latihan	Kegiatan Latihan	Repetisi/Set	Istirahat
<b>Jum'at</b>	15. <sup>00</sup> -17. <sup>00</sup> WIB	I. Meningkatkan Suhu Tubuh	I. Pemanasan - Jogging, Peregangan.	15 Menit	2 Menit
		II. Inti : Meningkatkan keterampilan <i>passing</i> atas	II. Melatih gerakan <i>passing</i> atas dengan media yang bervariasi a. latihan dengan media simpai b. latihan dengan media tembok	12 Menit x 3 12 Menit x 3	3-5 Menit
		III. Mengembalikan suhu tubuh	III. <i>Cooling Down</i>	15 Menit	2 Menit

Hari	Waktu	Tujuan Latihan	Kegiatan Latihan	Repetisi	Istirahat
Sabtu	15. <sup>00</sup> - 17. <sup>00</sup> WIB	I. Meningkatkan Suhu Tubuh	I. Pemanasan - Jogging, Peregangan.	15 Menit	2 Menit
		II. Inti : Meningkatkan keterampilan <i>passing</i> atas	II. Melatih gerakan <i>passing</i> atas dengan media yang bervariasi a. latihan dengan media simpai b. latihan dengan media tembok	12 Menit x 3 12 menit x 3	3-5 Menit
		III. Mengembalikan suhu tubuh	III. <i>Cooling Down</i>	15 Menit	2 Menit

Hari	Waktu	Tujuan Latihan	Kegiatan Latihan	Repetisi/Set	Istirahat
Senin	15. <sup>00</sup> - 17. <sup>00</sup> WIB	I. Meningkatkan Suhu Tubuh	I. Pemanasan - Jogging, Peregangan.	15 Menit	2 Menit
		II. Inti : Meningkatkan keterampilan <i>passing</i> atas	II. Melatih gerakan <i>passing</i> atas dengan media yang bervariasi a. latihan dengan media simpai b. latihan dengan media tembok	12 Menit x 3 12 Menit x 3	3-5 Menit
		III. Mengembalikan suhu tubuh	III. <i>Cooling Down</i>	15 Menit	2 Menit

## Lampiran 2

## LEMBAR OBSERVASI SISWA

Nama Atlet : Bunga Sriana

Hari/Tanggal : Rabu, 13 Februari 2013

Pertemuan : Pertama

NO	KEGIATAN	DILAKUKAN	
		BAIK	TIDAK
1.	Melakukan pemanasan	√	
2.	Latihan <i>passing</i> atas dengan media simpai		√
3.	Latihan <i>passing</i> atas dengan media tembok		√
4.	Melakukan Pendinginan	√	

## Keterangan :

- Baik : artinya siswa telah melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan dilakukan dengan benar.
- Tidak : artinya siswa belum melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan pelaksanaan gerakan masih kurang tepat.

Guru/Pelatih

Observer

Hendri Sihotang

Edi Sunarto

### LEMBAR OBSERVASI SISWA

Nama Atlet : Bunga Sriana

Hari/Tanggal : Jum'at, 15 Februari 2013

Pertemuan : Kedua

NO	KEGIATAN	DILAKUKAN	
		BAIK	TIDAK
1.	Melakukan pemanasan	√	
2.	Latihan <i>passing</i> atas dengan media simpai		√
3.	Latihan <i>passing</i> atas dengan media tembok		√
5.	Melakukan Pendinginan	√	

**Keterangan :**

- Baik : artinya siswa telah melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan dilakukan dengan benar.
- Tidak : artinya siswa belum melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan pelaksanaan gerakan masih kurang tepat.

Guru/Pelatih

Observer

Hendri Sihotang

Edi Sunarto

### LEMBAR OBSERVASI SISWA

Nama Atlet : Bunga Sriana

Hari/Tanggal : Sabtu, 16 Februari 2013

Pertemuan : Ketiga

NO	KEGIATAN	DILAKUKAN	
		BAIK	TIDAK
1.	Melakukan pemanasan	√	
2.	Latihan <i>passing</i> atas dengan media simpai	√	
3.	Latihan <i>passing</i> atas dengan media tembok		√
5.	Melakukan Pendinginan	√	

**Keterangan :**

- Baik : artinya siswa telah melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan dilakukan dengan benar.
- Tidak : artinya siswa belum melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan pelaksanaan gerakan masih kurang tepat.

Guru/Pelatih

Observer

Hendri Sihotang

Edi Sunarto

### LEMBAR OBSERVASI SISWA

Nama Atlet : Bunga Sriana

Hari/Tanggal :Senin, 18 Februari 2013

Pertemuan : Keempat

NO	KEGIATAN	DILAKUKAN	
		BAIK	TIDAK
1.	Melakukan pemanasan	√	
2.	Latihan <i>passing</i> atas dengan media simpai	√	
3.	Latihan <i>passing</i> atas dengan media tembok	√	
5.	Melakukan Pendinginan	√	

#### Keterangan :

- Baik : artinya siswa telah melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan dilakukan dengan benar.
- Tidak : artinya siswa belum melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan pelaksanaan gerakan masih kurang tepat.

Guru/Pelatih

Observer

Hendri Sihotang

Edi Sunarto

### LEMBAR OBSERVASI ATLET

Nama Siswa : Bunga Sriana

Hari/Tanggal : Rabu, 20 Februari 2013

Pertemuan : Kelima

NO	KEGIATAN	DILAKUKAN	
		BAIK	TIDAK
1.	Melakukan pemanasan	√	
2.	Latihan dengan media simpai <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenaan bola pada tangan</li> <li>• Ketepatan sasaran (arah bola ke simpai)</li> </ul>	√	
		√	
		√	
3.	Latihan dengan media dinding <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenaan bola pada tangan</li> <li>• Ketepatan dan cara pelaksanaan <i>passing</i> atas kedinding</li> </ul>	√	
		√	
		√	

#### Keterangan :

- Baik : artinya siswa telah melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan dilakukan dengan benar.
- Tidak : artinya siswa belum melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan pelaksanaan gerakan masih kurang tepat.

Guru/Pelatih

Observer

Hendri Sihotang

Edi Sunarto

### LEMBAR OBSERVASI ATLET

**Nama Siswa** : Bunga Sriana  
**Hari/Tanggal** : Jum'at, 22 Februari 2013  
**Pertemuan** : Keenam

NO	KEGIATAN	DILAKUKAN	
		BAIK	TIDAK
1.	Melakukan pemanasan	√	
2.	Latihan dengan media simpai	√	
	• Perkenaan bola pada tangan	√	
	• Ketepatan sasaran (arah bola ke simpai)	√	
3.	Latihan dengan media dinding	√	
	• Perkenaan bola pada tangan	√	
	• Ketepatan dan cara pelaksanaan <i>passing</i> atas kedinding	√	

**Keterangan :**

- Baik : artinya siswa telah melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan dilakukan dengan benar.
- Tidak : artinya siswa belum melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan pelaksanaan gerakan masih kurang tepat.

Guru/Pelatih

Observer

Hendri Sihotang

Edi Sunarto

### LEMBAR OBSERVASI ATLET

**Nama Siswa** : Bunga Sriana  
**Hari/Tanggal** : Sabtu, 23 Februari 2013  
**Pertemuan** : Ketujuh

NO	KEGIATAN	DILAKUKAN	
		BAIK	TIDAK
1.	Melakukan pemanasan	√	
2.	Latihan dengan media simpai	√	
	• Perkenaan bola pada tangan	√	
	• Ketepatan sasaran (arah bola ke simpai)	√	
3.	Latihan dengan media dinding	√	
	• Perkenaan bola pada tangan	√	
	• Ketepatan dan cara pelaksanaan <i>passing</i> atas kedinding	√	

**Keterangan :**

- Baik : artinya siswa telah melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan dilakukan dengan benar.
- Tidak : artinya siswa belum melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan pelaksanaan gerakan masih kurang tepat.

Guru/Pelatih

Observer

Hendri Sihotang

Edi Sunarto

### LEMBAR OBSERVASI ATLET

**Nama Siswa** : Bunga Sriana  
**Hari/Tanggal** : Senin, 25 Februari 2013  
**Pertemuan** : Kedelapan

NO	KEGIATAN	DILAKUKAN	
		BAIK	TIDAK
1.	Melakukan pemanasan	√	
2.	Latihan dengan media simpai	√	
	• Perkenaan bola pada tangan	√	
	• Ketepatan sasaran (arah bola ke simpai)	√	
3.	Latihan dengan media dinding	√	
	• Perkenaan bola pada tangan	√	
	• Ketepatan dan cara pelaksanaan <i>passing</i> atas kedinding	√	

**Keterangan :**

- Baik : artinya siswa telah melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan dilakukan dengan benar.
- Tidak : artinya siswa belum melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi dan pelaksanaan gerakan masih kurang tepat.

Guru/Pelatih

Observer

Hendri Sihotang

Edi Sunarto