

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan besaran-besaran statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan *Jump shoot* dibutuhkan latihan *Pliometrik*. Power tungkai dapat dilatih dengan berbagai cara salah satunya dengan latihan *Pliometrik*. Oleh karena itu latihan *Pliometrik* sangat berpengaruh pada kemampuan *Jump shoot*.

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diperoleh harga t_{hitung} sebesar 16,3 sedangkan t_{daftar} sebesar 2,14. Dari hasil perhitungan tersebut ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($16,3 > 2,09$), oleh karena itu harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_A diterima.

Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “ Terdapat pengaruh pelatihan *pliometrik* terhadap kemampuan *Jump shoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Gorontalo” dapat diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pelatih khususnya cabang olahraga bola basket agar lebih meningkatkan program latihan yang sudah ada dan terus memperbaiki program latihannya.

2. Kepada siswa calon-calon atlet agar lebih serius dalam menjalankan program latihan yang telah diinstruksikan oleh pelatih sehingga akan mendapat hasil yang lebih, sehingga akan memperbaiki prestasi.

Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani, khususnya cabang olahraga bola basket. Maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

Amber, Vic. (2009). *Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya

Artikelfull96-Pengertian-bola-basket.html (Di unduh 09 februari 2012)

Atmaja Budi Sarjana dan Bambang Trijono Joko Sunarto (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

BOLA BASKET I, 2009. Panduan Lengkap Latihan Khusus Teknik Dasar : FIBA

Budi Sutrisno, Muhammad Bazin Khafadi (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

Hadziq, Khairuldan Nurfitri, Milka (2010). *Gelanggang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XI*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

Hartyani, zollt (2008). *Bola Basket 1*. Jakarta : FIBA

Hartyani Zollt, 2008. Panduan Lengkap Latihan Khusus Teknik Dasar Bola Basket I. Jakarta

Hartyani, Zollt. 2008. Bola Basket I. Jakarta:FIBA

Sumpeno, Joko dan oko Budi Santoso, Dedy (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

Sriwahyuni, Sutarmin, Pramono (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 untuk Kelas VIII SMP dan MTs*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

<http://wwwdokterjaga.net/MENGENAL-LATIHAN-PLIOMETRIK.html> (Di unduh tanggal 01 februari 2012)