

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh pelatihan *medicine ball* terhadap peningkatan jauhnya operan dada (*chest pass*) pada permainan bola basket atlit putera SMA Negeri I Tibawa” dapat diterima. Jadi dalam upaya meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot lengan saat melakukan *chest pass* bisa ditempuh melalui proses latihan *plyometric medicine ball*.

Hal ini dapat dilihat dalam uji statistik dimana pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga ( $t_{hitung} = 18,80 > t_{tabel} = 2,539$ ), jadi  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$ , dan telah berada di dalam daerah penerimaan  $h_a$  dan dapat disimpulkan bahwa  $h_a$  diterima dan menolak  $h_0$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *medicine ball* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan jauhnya operan dada (*chest pass*) pada permainan bola basket atlit putera SMA Negeri I Tibawa.

Dalam pengujian normalitas data yang diperoleh bahwa data variabel hasil pelatihan *medicine ball* pada permainan bola basket merupakan data yang berasal dari data berdistribusi normal serta dalam pengujian homogenitas data

variabel hasil dari peningkatan jauhnya operan dada berasal dari data populasi yang homogen (sama).

## 5.2. SARAN

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a) Bagi para peneliti-peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot lengan bisa dilakukan dengan bentuk latihan *medicine ball*, akan tetapi harus sesuai dengan program latihan berdasarkan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan sesuai dengan sistematika latihan.
- b) Bahwa dalam memacu untuk meningkatkan kemampuan melakukan operan dada (*chest pass*) pada permainan bola basket haruslah memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang proporsional, khususnya yang menekankan pada kekuatan dan daya ledak otot lengan seperti bentuk latihan *medicine ball*.
- c) Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki olah siswa terutama pada cabang olahraga bola basket pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua. Oleh karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak berupa dukungan moril terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga.

d) Bagi siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga bola basket diharapkan berusaha untuk latihan yang maksimal agar bisa berprestasi di tingkat nasional dan mancanegara, Amin yaa Rabbal Alamiinn...!!!