

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Bola basket adalah permainan berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan kedalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk di nonton karean biasa di mainkan di ruangan olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relative kecil. Selain itu, bola basket mudah di pelajari karena bentuk bolanya yang besar sehingga tidak menyilitkan pemain ketiga memantulkan atau malempar bola tersebut.

Teknik dasar permainan bola basket meliputi dribbling (menggiring bola), passing (mengoper), shooting (menembak), pivot (berputar dengan satu kaki sebagai poros), rebound (merajah bola / menangkap bola pantul dari papan dengan posisi badan berada di udara), mengenal posisi pemain, dan koordinasi antarpemain satu tim.

*Shooting* atau menembak adalah teknik dalam bola basket untuk melakukan tembakan ke arah ring basket untuk memperoleh nilai. *Shooting* itu sendiri dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dua tangan.

Berdasarkan kenyataan dilapangan dan data yang diperoleh ada perbedaan antara hasil pretest dan hasil *posttest*. Sesuai dengan hasil pretest diketahui bahwa umumnya siswa belum bisa melakukan tembakan 3 angka dengan benar. Dari 20 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian, hasil penilaian

paling tinggi pada pretest mencapai 2 dan terendah 0, secara keseluruhan rentang nilai yang diperoleh siswa sebagai hasil akhir yaitu 0,35.

Untuk mengetahui pengaruh penggunaan latihan *overhead pass* dalam kemampuan tembakan tiga angka, maka dilanjutkan dengan penilaian yang kedua yaitu *posttest*. Berdasarkan data nilai yang diperoleh diketahui bahwa hasil tertinggi mencapai 5 dan terendah 1, secara keseluruhan rentang nilai rata-rata kemampuan tembakan tiga angka pada *posttest* adalah 2,75.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa treatment yaitu dengan menerapkan latihan *overhead pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tembakan tiga angka pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Telaga. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji t test diperoleh nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  dimana nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7,92, sedangkan nilai  $t_{tabel}$  2.539. Nilai  $t_{tabel}$  tersebut berdasarkan pada jumlah derajat kebebasan (dk) yaitu 19 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.01$  atau 99%. Dengan demikian, hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dan dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *overhead pass* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tembakan tiga angka.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan :

1. Supaya dalam pembinaan dan peningkatan tembakan 3 angka dalam permainan bola basket, perlu memperhatikan factor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan melakukan tembakan tiga angka.

2. Bagi para atlit dan penggemar permainan bola basket hendaknya selalu berlatih menggunakan latihan *overhead pass*.
3. 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.