

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa : berdasarkan hasil eksperimen yang telah dianalisis dengan pengujian statistik, menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil tembakan yang signifikan setelah dilakukannya eksperimen atau latihan *jump shoot* dari sisi kanan dan kiri tersebut. Hal ini dapat dilihat pada peningkatan rata-rata hasil tembakan dalam permainan bola basket yaitu, Sebelum diberikan latihan *jump shoot* dari sisi kanan dan kiri, rata-rata hasil tembakan adalah 2,3 dan sesudah diberikan latihan *jump shoot* dari sisi kanan dan kiri, memperoleh rata-rata sebesar 4,85. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa penerapan latihan *jump shoot* dari sisi kanan dan kiri selama 2 bulan, memberikan pengaruh terhadap hasil tembakan dalam permainan bola basket. Hal ini juga diperoleh dari data perhitungan statistik yaitu dengan pengujian dua rata-rata atau analisis varians bahwa, setelah dianalisis menunjukkan harga $t_{hitung} = 18,8556$ dan $t_{tabel} = 1,6896$. Dengan demikian harga t_{hitung} lebih besar dari pada harga t_{tabel} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga hipotesis H_0 dapat dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis H_A yang menyatakan ; terdapat pengaruh latihan *jump shoot* dari sisi kanan dan kiri terhadap hasil tembakan dalam permainan bola basket di SMA Negeri 2 Gorontalo.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam setiap individu haruslah menggunakan latihan yang efektif serta efisien.
- b. Kepada seluruh mahasiswa FIKK khususnya Prodi Penjaskes yang akan menghadapi ujian skripsi nanti, diharapkan agar dapat menjadikan skripsi ini sebagai referensi tambahan nanti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Isnaini, Faridha & Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII* Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII Semester I Edisi Revisi*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Mashar, Mohammad Ali dan Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas XI*. Jakarta. Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Nugraha, Adrian N. 2010. *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: PT> Cahaya Pustaka Raga
- Ridwan, Iwan & Sulaeman, Ikman. 2008. *Olahraga Permainan Bola Kecil dan Bola Besar*. Surakarta: PT. Widya Duta Grafika
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Sarjono & Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas XI*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Suntoda, Andi. 2007. *Pedoman dan Instrumen Praktikum Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Sutrisno, Budi & Khafadi, Mohammad Bazin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII* Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Sukadiyanto. 2002. *Latihan Beban*. Jakarta: Copy Right
- Wahyuni dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII* Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Wisahati, Aan Sunjata & Santosa, Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas XI*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional

Internet:

http://www.sejutadocs.com//doc/bank_shoot.hlm