

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *teams games turnaments* terhadap peningkatan hasil *Chest Pass* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *teams games turnaments* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan *Chest Pass* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *teams games turnaments* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Chest Pass*.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan *Chest Pass* merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan *Chest Pass* berasal dari data populasi yang homogen (sama).

#### 5.2 Saran

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

1. Bahwa peningkatan *Chest Pass* harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan dengan menggunakan metode *teams games turnaments*.

2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga basket khususnya keterampilan *passing* untuk dapat menerapkan latihan *teams games tournaments* yang dapat menghasilkan peningkatan *Chest Pass*.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adrian R. Nugraha.** 2010. *Mengenal Aneka Cabang Olahraga. PT. Cahaya Pustaka Raga Bekasi*
- Dr. Endang Mulyaningsih.** 2013. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan. Alfabeta Bandung*
- Drs. Marta Diata.** 2008. *Bola Basket Konsep Teknik Permainan Bola Basket. Cerdas Jaya Jakarta*
- Feri Kurniawan.** 2011. *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano. Laskar Aksara Jakarta*
- Fiba, Perbasi.** 2008. *Official Basket Ball Rules. Fiba Central Board Tim penterjemah PB Perbasi Bidang III PB Perbasi*
- Maksum, Ali.** 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga. FIK; UNES*
- Mikanda Ramai.** 2004. *Buku Super Lengkap Olahraga. DUNNIA CERDAS Jakarta Timur*
- Oliver Jon.** 2007. *Dasar-Dasar Bola basket Bandung: Pakar Raya*
- Sutrisno S.Pd & Yuni Mariani.** 2009. *Mempersiapkan Pemain Basket Berprestasi. PT. Musi Perkasa Utama*
- Vic Ambler.** 2013. *Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain Bola Basket. Ploir Jaya Bandung*