

BAB V

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan antara kemampuan siswa dalam melakukan *rebound* pada permainan bola basket setelah melakukan latihan *pliometrik vertical jump*.
2. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “terdapat pengaruh latihan *pliometrik vertical jump* terhadap kemampuan melakukan *rebound* dalam permainan bola basket pada siswa kwlas X SMA Negeri 2 Gorontalo.

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk lebih meningkatkan kemampuan melakukan *rebound* pada permainan bola basket perlu adanya latihan yang maksimal.
2. Selain latihan *pliometrik vertical jump* perlu adanya penerapan model latihan lain yang bias meningkatkan kemampuan siswa melakukan *rebound*.
3. Hal lain yang bisa meningkatkan prestasi anak dalam bidang olahraga adalah dukungan guru dan orang tua.

4. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis selain itu, hasil penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa guna menambah khasanah pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

Ambler Vic. 2012. *petunjuk untuk pelatih dan pemain bola basket* .bandung: pionir jaya, jl. jend. sudirman 511, bandung 40231

Chandra Sodikin, Sanoesi Esnoe Achmad. 2010. *pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. jakarta: pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.

Din. 2009. *Study Basket. Istilah-Istilah-Dalam-Permainan-Bola-Basket*.

Hanafi Suriah. 2010. *Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Plyometric Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi*. Makassar: Jurusan Pendidikan Keolahragaan. FIK Universitas Negeri Makassar.

Hafit B. Tarmudi, Rithaudin Ahmand. 2011. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Hadjarati, Hartono 2010. *Metodik Melatih Anggar*. Gorontalo (Bahan Ajar)

Isnaini Faridha, Sabarini Santoso Sri. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Khamidi Amrozi. 2012. *Jurnal Arena. Penyelenggaraan Pendidikan Berbasis Olahraga*. surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Mashar Ali, Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Ridwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*, Bandung : Alfabeta

Hasanah Mufidatul, 2013. *Jurnal. Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugumuda Kota Semarang*. FIK Universitas Negeri Semarang.

Hashim Binti Rohana, 2008. *Jurnal. Kesan Latihan Pliometrik Dan Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Bahagian Atas Badan*. Universitas Teknologi Malaysia.

Yaqin Ainul Muhammad. 2013. *Jurnal. Pengaruh Latihan Lompat Split Terhadap Rebound Dalam olahraga Bola Basket Siswa SMA 1 gendangan*. FIK Universitas Negeri Surabaya.

Sunjata Aan, Santosa Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

Wahyuni Sry, Sutarmin, Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

Yudiana Yuyun. 2010. *Latihan_Kondisi_Fisik*.