

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *wrist curl* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa putera sma negeri 1 kota Gorontalo”. Dalam hal ini bahwa upaya peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang insentif berupa latihan *wrist curl*.

5.2. Saran

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

1. Bahwa penerapan latihan *wrist curl* memberikan hasil yang baik terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswa putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Oleh karena itu latihan *wrist curl* dapat dijadikan acuan para pelatih dan guru pendidikan jasmani dan pemerhati olahraga dalam pemberian latihan peningkatan kemampuan *shooting* bolabasket sehingganya secara tidak langsung akan mempengaruhi performa dalam pencapaian sebuah prestasi.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan latihan *wrist curl* dengan karakteristik populasi yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak, agar nantinya diharapkan mendapatkan hasil yang lebih tepat mengenai penerapan metode latihan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, V. (1970). *Petunjuk Pelatih dan Pemain Bola Basket Pioner Jaya*, Bandung
- Azhar, D. (2013). *Pengaruh Susu Sapi Murni Dan Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Masa Otot Pada Latihan Beban*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia. repository.upi.edu. perpustakaan upi.edu.
- Beutelstahl, D. (2005). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung. CV. Pioneer Jaya.
- http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket (diakses tanggal 8 September 2015)
- Kadir, M. (2014). *Pengaruh LAatihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*, Gorontalo: FIKK Universitas Negeri Gorontalo (UNG)
- Kadir, S. (2012). *Pengaruh Latihan Jiyu Kumite Melalui Metode Interfal Terhadap Kapasitas Aerobik Maksimal Dan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Karate*. Surabaya: Tesis.
- Maksum, A. (2009). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*, Surabaya: UNESA Press.
- Ngatman, (2009). *Tes Dan Pengukuran*, Jogjakarta, FIK-UNY.
- Oliver, J. (2007). *Dasar- Dasar Bola Basket*. Jakarta.
- Perry, R. (1982). *Bimbingan Bermain Bola Basket Untuk Pria*, Jakarta: Mutiara, Salemba Tengah
- Rifqi, M. (2013). *Perbandingan Pengaruh latihan Rubber dan Latihan Dumbble Terhadap kemampuan Shooting Bolabasket*. Gorontalo: Skripsi
- Roesdianto & Budiwanto, S. (2008). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*, Malang: Lab IKOR UNM.
- Sajoto, M, (1995), *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*, Dahara Prize: Semarang.
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*, Depdik Bud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga

Kependidikan.

Sudjana, N. (1992). *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito

Sarumpaet, A, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta. DEPDIKBUD.
Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan (Lembaga
Pendidikan Tenaga Kependidikan).