

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari analisis serta pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dengan hipotesis “terdapat pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kota Gorontalo” dapat diterima. Karena latihan *medicine ball throw* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, dimana kekuatan otot lengan sangat berperan dalam melakukan *shooting* pada permainan bola basket.

Dari pengujian normalitas data, diperoleh dari data *pre test* L_{hitung} (L_h) sebesar 0.0484 dan $L_{tabel} \alpha = 0,05; n = 20$ ditemukan nilai sebesar 0.190. jadi L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} ($L_{hitung} = 0.0484 \leq L_{tabel} 0.190$), dan data untuk *post test* L_{hitung} sebesar 0.0804 dan $L_{tabel} \alpha = 0,05; n = 20$ ditemukan nilai sebesar 0.190. Jadi L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} ($L_{hitung} = 0.0804 \leq L_{tabel} 0.190$). Dapat disimpulkan variabel hasil penelitian dengan latihan *medicine ball throw* dalam permainan bola basket merupakan data yang berasal dari data berdistribusi normal. Dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan kemampuan *shooting* berasal dari data yang homogeny.

Berdasarkan uji statistik dimana pengujian hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan harga ($t_{hitung} = 11.83 > t_{tabel} = 1.729$), yaitu t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} dan berada dalam penerimaan H_a . jadi H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan latihan *medicine ball throw* mempunyai pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kota Gorontalo.

5.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan, maka penulis dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

- 1) Bagi peneliti dan pelatih yang ingin melakukan penelitian yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket, latihan *medicine ball throw* adalah salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan shooting.
- 2) Bagi para atlet atau siswa yang akan melakukan latihan *medicine ball throw* agar dapat melakukan sesuai petunjuk pelatih atau guru. Karena latihan *medicine ball throw* adalah salah satu latihan yang mudah mencederai seseorang yang baru melakukan latihan tersebut.
- 3) Untuk mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki siswa terutama dalam bidang olahraga bola basket pada dasarnya semata-mata tidak tergantung pada pembinaan guru atau pelatih tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan orang tua. Untuk itu bagi para orang tua diharapkan agar dapat memberikan motivasi bagi setiap anak berupa dukungan moral terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Agunta, A. 2014. *Pengaruh Latihan Medicine Ball Throow Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya Cross Pada Siswa Putra Kelas X SMK Negeri I Boalemo*. Skripsi. Universitas Negeri Gorontalo.
- Hajarati, Hartono. 2009. *Bahan Ajar Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jurusan Pendidikan Keolahragaan: Universitas Negeri Gorontalo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choacing*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hartyani, Zollt. 2008. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Pengurus Besar PERBASI.
- Haryansah, D. 2011. *Pengaruh Latihan Overhead Pass Terhadap Kemampuan Tembakan 3 Angka Dalam Permainan Bola Basket Di SMP Negeri I Gorontalo*. Skripsi. Universitas Negeri Gorontalo.
- http://en.wikipedia.org/wiki/Medicine_ball
- <http://www.kpindo.com/produkdetail2083-Medicine-Ball--/-Training-Ball.html>.
- Imam Sodikum, 1992. <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/Hash0d57/d918a9c5.dir/doc.pdf> (di unduh pada tanggal 12 Februari 2012)
- Karim, M. 2015. *Pengaruh Latihan Medicine Ball Throw Terhadap Peningkatan Kemampuan Servis Atas Siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo Pada Olahraga Bola Voli*. Skripsi. Universitas Negeri Gorontalo.
- Mukholid, 2007. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani Untuk SMA*. Jakarta: Yudhistira.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung : Pakar Raya.
- Roji, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Smp Kelas VIII*, Jakarta, PT Gelora Aksara Pratama.
- Wisahati Aan Sunjata. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.