

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan (*push-up*) terhadap kemampuan *shooting* pada cabang olahraga bola basket pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Tilango”.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan kekuatan otot lengan (*push-up*) memberikan dampak yang positif dan baik pada kemampuan siswa terhadap kemampuan *shooting* pada cabang olahraga bola basket serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan kekuatan otot lengan (*push-up*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket. Dalam pengujian *homogenitas* data *variabel* 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 kemampuan *shooting* harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang ada hubungannya dengan kekuatan otot lengan (*Push Up*).
2. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada cabang olahraga bola basket membutuhkan berbagai macam bentuk latihan kekuatan otot lengan yaitu bentuk latihan *push-up*.
3. Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pecinta olahraga bola basket dalam menerapkan latihan kekuatan otot lengan (*push-up*) guna meningkatkan kemampuan *shooting* pada cabang olahraga bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati, Tegu Santosa, 2010**, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Setiaji.
- Akhmad olih Solihin, Khairul hadziq, 2010**, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV. Mutiara Ilmu Bandung.
- Ali Maksum, 2009**, *Metedologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Atmaja Budi Sarjana, Bambang Trijono Joko Sunarto, 2010**, *Pendidikan Jasmani Olahraga*. Jakarta : CV. Teguh Karya.
- Deni Kurniadi, Suro Prapanca, 2010**, *Penjas Orkes*. Jakarta : CV. THURSINA.
- Dwi Sarjiyanto, Sujarwardi, 2010**, *Penddikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Intan Pariwara.
- Faridha Isnaini, Suranto, 2010**, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Karya Mandiri Nusa.
- Ngatiyono, Dyan putrid Riswanty, 2010**, *Mari Sehat Bergembira Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : CV Usaha Makmur.
- Nurhasan, Hasanudin Cholil, 2007**, *Tes dan Pengukuran Keolahragaa*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sarjono, Sumarjo, 2010**, *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta : CV Aneka Ilmu.
- Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono, 2010**, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.
- Sumarya, Eso suwarso, 2010**, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesahatan*. Jakarta : PT. Arya Duta.
- Tarmudi B. Hafid, Ahmad Rithaudin, 2011**, *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta : PT Sarana Karya Nusa.
- Yudha M. Saputra, 2012**, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk Guru Madrasa Ibtidaiyah*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI.
- Yusup Hidayat, Shindhuh Cindra Bumi, Rizal Alamsyah, 2010**, *Pendidikan olahraga keshatan*. Jakarta : Armico.