

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa putrakelas IX SMP Negeri 1 Tibawa. Dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok eksperimen yaitu kelompok *push updan cable single arm*. Pengumpulan data dilakukan sebelum treatment dan setelah treatment. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa *push updan cable single arm* dapat memberikan pengaruh terhadap skor capaian kemampuan siswa dalam melakukan *dribble*.

Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan besaran data antara pre test terhadap posttest dalam setiap kelompok latihan. Selanjutnya terbukti bahwa siswa yang mengikuti latihan *push updan cable single arm* berdasarkan hasil penelitian, pada kelompok A data  $pretestX_{1,1}$  menunjukkan skor tertinggi 20 dan skor yang terendah 11. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 14,87 dan nilai standar deviasi 2,2949. Sedangkan pada data  $posttestX_{1,2}$  menunjukkan skor tertinggi 40 dan skor terendah 26. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 34,07 dan standar deviasi 3,8996. Dan pada kelompok B data  $pretestX_{2,1}$  menunjukkan skor tertinggi 18 dan skor yang terendah 10. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 13,6 dan nilai standar deviasi 2,746. Sedangkan pada data  $posttestX_{2,2}$  menunjukkan skor tertinggi 44 dan skor terendah 30. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 36,33 dan standar deviasi 4,53. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan antara *push updan cable single arm* dalam meningkatkan *dribble* dalam permainan bolabasket hal ini di karenakan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $t_{hitung}$  sebesar  $-2,775 > t_{tabel}$  sebesar  $\pm 2,048$ , di karenakan terdapat perbedaan dari kedua bentuk latihan tersebut maka perlu di lihat latihan manakah yang lebih baik dalam meningkatkan *dribble* dalam permainan bolabasket. Untuk mengetahui latihan mana yang baik maka perlu di lihat pada nilai  $t_{hitung}$  masing-masing kelompok, di dapati nilai  $t_{hitung}$  kelompok *push up* adalah -

16,41 dan nilai  $t_{hitung}$  kelompok *cable single arm* adalah -15,34, di lihat dari hasil tersebut maka di tarik kesimpulan bahwa latihan *push up* lebih baik dalam meningkatkan *dribble* dalam permainan bolabasket dari pada *cable single arm*.

Dengan demikian melalui kedua latihan ini dapat mengembangkan daya ledak *power* otot lengan serta melakukan gerakan yang merupakan suatu komponen yang sangat penting dari sebagian besar komponen yang terlibat dalam kemampuan *dribble* dalam permainan bolabasket. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dimana hipotesis penulis yang berbunyi.

- 1) Terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap *dribble* dalam permainan bolabasket pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tibawa.
- 2) Terdapat pengaruh latihan *cable single arm* terhadap *dribble* dalam permainan bolabasket pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tibawa.
- 3) Terdapat pengaruh latihan *push up* dan *cable single arm* terhadap *dribble* dalam permainan bolabasket pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tibawa.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan para peneliti dapat menerapkan latihan yang tepat dalam meningkatkan kualitas kemampuan belajar.
2. Guna meningkatkan kemampuan *dribble* dalam permainan bolabasket peneliti memberikan saran untuk menggunakan latihan yang efektif yaitu *push up*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto Budi, dan Margono. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta :Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Bumi Sindhu Cindar, Rizal Alamsyah, Sri Widianingsih, Gagan Ganjar Nugraha dan Yusuf Hidayat. 2010.** *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Untuk kelas IV Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah.*Jakarta: PusatPerbukuan, KementrianPendidikanNasional
- Chandra, Sodikin Dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan VII.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Hafid, Tarmudi B. dan Ahmad Rithahudin. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA XI.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas
- Hidayat Yusuf, Sindhu Cindar Bumi, dan Rizal Alamsyah. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA X.* Jakarta :Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- IsnainiFaridhadanSuranto. 2010.** *PendidikanJasmani, Olahraga, danKesehatan.* Jakarta: PusatPerbukuan, KementrianPendidikanNasional
- Juari, Wagino, dan Sukiri. 2010.***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Jakarta : Pusat Perbukuan,Kementrian Pendidikan Nasional.
- Lasinem dan Sri Santoso Sabarini. 2010.***Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 4. Untuk SD dan MI kelas IV.*Jakarta : Pusat Perbukuan,Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mashar Mohammad Ali, dan Dwinarhayu. 2010.***Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP IX 3.* Jakarta :Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mitranto Edy Sih, dan Slamet. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes.*Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Mufid dan Najib Sulhan. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan IV.* Jakarta :Pusat Perbukuan,Kementrian Pendidikan Nasional
- Muhajir dan Budi Sutrisno. 2013.***Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan : Buku Guru. Untuk SMP/MTs Kelas VII.* Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sarjana, Atmaja Budi danBambangTriyonoJokoSunarto. 2010.** *PendidikanJasmani, Kesehatan Dan Keolahragaan SMP IX.* Jakarta : Pusat perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Sujarwadi, dan Sarjianto Dwi 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional

**Suwandi, Fendi Fengky Bamar Oktanto, dan Masturi. 2010.***Penjasorkes. Untuk SD/MI kelas IV.*Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional

**Tri Jaya S., dan Marjuki. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas

**Wisahati, Aan Sunjata dan Teguh Santosa. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan VIII.* Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.

**Web:**

- [www.exrx.net.WeightExercise.Power.DBHighSwing.html](http://www.exrx.net/WeightExercise/Power/DBHighSwing.html) diunggah pada hari Minggu, tanggal 24 Januari 2016
- [http://www.gymglow.com.the-dumbbell-swing.html](http://www.gymglow.com/the-dumbbell-swing.html) diunggah pada hari Kamis, tanggal 21 Januari 2016
- <http://www.thestephaneandre.com/3-exercises-who-better-than-running-cardio.html> diunggah pada hari Minggu, tanggal 24 Januari 2016
- <http://irwanariadi31.blogspot.co.id/2012/02/bentuk-bentuk-latihan-power.html> diunggah pada hari Rabu, tanggal 20 Januari 2016
- <https://octaviasriwa.wordpress.com/2013/04/23/kerja-otot-bisep-dan-trisep-prinsip-tuas/> diunggah pada hari Rabu, tanggal 22 Juni 2016