

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan hasil *Chest Pass* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan berpasangan memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan *Chest Pass* siswa kelas VII SMP Negeri 1 telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan berpasangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Chest Pass*.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan *Chest Pass* merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan *Chest Pass* 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 *Chest Pass* harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan dengan menggunakan latihan berpasangan.

2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga basket khususnya keterampilan *passing* untuk dapat menerapkan latihan berpasangan yang dapat menghasilkan peningkatan *Chest Pass*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Furchan, Arief. 1982. *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Baskoro dan Sugianto. 2009. *Perbandingan Beberapa Metode Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Vol. 1 No. 2. Hal 151 - 158
- Lie, Anita. 2002. *Cooperative Learning (Memperaktikan Cooperative Learning di Ruang-Ruang Kelas)*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Sabri, Ahmad. 2007. *Strategi Belajar Mengajar Micro Teaching*. Ciputat. Quantum Teaching.
- Ilham. 2011. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Pemain Bola Basket Siswa SMPN 11 Kota Jambi*. Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora 13 (1), Hal. 13-18.
- Sunarsih, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VI SD*. Semarang: PT Gelora Aksara Pratama.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Oliver, Jon. 2009. *Dasar-Dasar Bola Basket: Cara yang Baik Untuk Mempelajarinya*. Cetakan Kelima. Ditejemahkan oleh Wawan Eko Yulianto. Bandung: Pakar Raya.
- Pauweni, Mirdayani. 2012. *Pengembangan Model Permainan Bola Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di Kota Gorontalo*. Journal of Physical Education and Sports 1(1). Hal. 60 -67.