

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan yang dipaparkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *ball handling* terhadap peningkatan keterampilan dribble siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *ball handling* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan *dribble* VIII SMP Negeri 4 Gorontalo serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *ball handling* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribble*. Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan kemampuan lompat jauh merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari keterampilan *dribble* jauh berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Kepada instansi, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang profesional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar keterampilan sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil keterampilan dribble yang diperoleh dapat lebih baik.
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu Santoso. (2011). *Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Massed Practice Terhadap Kemampuan Dribble Bola Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Widodaren Ngawi* (Laporan Hasil Penelitian). Surakarta: FKIP Universitas Sebelas Maret.
- Bani Anwar. (2009). *Perbandingan Latihan Menggiring Bola Dengan Tangan Kanan Dan Kiri Bergantian Dengan Latihan Menggiring Bolak Balik Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi Kabupaten Majalengka*.
- Danny Kosasih. (2007). *Fundamental Basketball*. Jakarta: Kamedia.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.
- FIBA. 2008. *Peraturan Bola Basket Resmi 2008*. Beijing : PB PERBASI.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta : Dunia Cerdas.
- Mochammad Arifin. (2004). *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. Surabaya: Diklat
- Muliyono Biyakto Atmojo. (2007). *Test Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan bola basket*. Surakarta : era intermedia.
- PERBASI. (2006). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.

Prusak, A. Kaven. 2007. *Permainan Bola Basket*. Klaten : PT Citra Aji Prama.

Suharsimi Arikunto, s. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*.
Jakarta : PT Rineka Cipta.

Vic, Ambler. 1982. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung :
CV. Pionir Jaya.

Wissel, Hall, 2000. *Basket Ball Step to Succes*. Amerika : Raja Grafindo.