

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* dengan menggunakan alat ukur *Dumbbel*. terhadap kemampuan melakukan lemparan *passing* dalam permainan bola basket yang terdiri dari *Chest Pass*, *Bounce pass* dan *overhead pass*. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata – rata sebesar 5.741 nilai varians 0,3332 dan standar deviasinya 0,57723 . Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata– rata sebesar 10.54 nilai varians 1,05728 dan standar deviasinya 1,02824. Adapun nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 4,7948. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan melakukan lemparan *passing* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 1.855 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,721. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *push up* menggunakan alat ukur *Dumbbel* pada permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa semakin baik pelaksanaan bentuk latihan *push Up* yang diberikan maka semakin baik pula kemampuan *passing*

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat kabupaten maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.

- b. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan keterampilan khususnya permainan bola basket, maka sangat efektif diterapkannya latihan *push up* dengan menggunakan alat ukur *Dumbbel*. untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto Budi dan Margono. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SM/MTS Kelas IX*. Jakarta. Pustaka Insan Madani
- Ali Mashar Dwinarhayu Mohammad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. Swadaya Murni
- B Hafid Turmudi Dan Rithaudin Ahmad. 2011. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA, MA, Dan SMK Kelas XI*. Jakarta. PT Sarana Panca Karya Nusa
- Chandra Sodikin dan Esnoe Sanoesi Ahmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/Mts Kelas VII*. Jakarta. PT Arya Duta
- Dina Mayasyari, Chandra Winoto, Septaliza Dewi. 2010. *Pengaruh latihan push up terhadap kemampuan passing dada permainan bola basket*. Palembang. Universitas Bina Darma
- Hasanah Mufidatul. 2013. *Pengaruh Latihan Pilometrik Depth Jump Dan JumTto Box Terhadap Power OtotTungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugu Muda Kota Semarang*. Semarang. Universitas Negeri Semarang
- Hadi Romei. 2010. *Perbedaan pengaruh hasil latihan polimetrik antara squat depht jump dan jump to box terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP MTA gemolong sragen*
- Ida Soraya Dkk. 2016. *Pengaruh Model Latihan Tali Lentur Dan Lunge Dumbbell Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas*. Malang. Volume 26 Nomor 02 Tahun 2016 Halaman 411-423
- Jamalong Ahmad Dan Syam Asry. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta. Ombak Dua
- Juari dkk. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI kelas VI*. Jakarta. CV Bina Pustaka

- Kurniadi Deni Dan Prapanca Suro. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Jakarta. CV Thursina
- Margono Dan Aryanto Budi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas 4*. Jakarta. Pustaka Insan Madani
- Mulyaningsi Farida Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD/MI*. Jakarta. PT Intan Pariwa
- Mufid dan Sulhan Najib. 2010. *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD-MI Kelas IV*. Jakarta. Surabaya Intelectual
- Muhajir Dan Sutrisno Budi. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan SMP/Mts Kelas VII*. Jakarata. Pusat Kulikurum Dan Pusat Perbukuan Balitbang, Kemdikbut
- Mokodompit Dona. 2010. *Pengaruh latihan dumbbell terhadap ketepatan servis panjang cabang olahraga bulutangkis siswa kelas VIII6 smp negeri 1 batudaa*
- Nurhuda Hilman dan Kusumawati Mia. 2010. *Arena pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/Mts kelas IX*. Jakarta. PT Sinergi Pustaka Indonesia
- Ngationo dan Dyan Putri Riswanti. 2010. *Mari Sehat Bergembira Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta. Cv Usaha Makmur
- Nurhasan.2001.*Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani:Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*
- Olih Solihin Akhmad dan Hadziq Khairu. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas III*. Jakarta. Cv Mutiata Ilmu Bandung
- Priyanto dan Maryanto. 2010. *Cerdas dan Bugar penjaskesorkes untuk SD/MI Kelas IV*. Jakata. Kementerian Pendidikan Nasional
- Sarjianto Dwi Dan Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VIII SMP/Mts*. Jakarta. PT Intan Pariwara

- Sriwahyuni Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. Jakarta. PT Wangsa Jatra Lestari
- Supardi Dan Suroyo. 2012. *Penjaskes Untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Sarjono Dan Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/Mts IX*. Jakarta. PT Aneka Ilmu
- Sumpeno Joko dan Budi Santoso Dedi Joko. 2010. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta. Swadaya Murni
- Suharja Jaja dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP MTS untuk kelas IX*. Jakarta. Armico
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Sunjata Aan Wisahati dan Santosa Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. CV Setiaji
- Syarifudin dan Wiradihardja Sudrajat. 2014. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA MA SMK, MAK Kelas X*. Jakarta. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud
- Suyatno dan Santosa Teguh. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta. CV Setiaji
- Suwarso Eko dan Sumarya. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta. PT. Arya Duta
- Tahuhe Gito. 2010. *pengaruh latihan dumbbell terhadap kemampuan melakukan pukulan dropshot pada permainan bulutangkis siswa kelas VIII smp negeri 1 limboto*
- Tunali Winandar. 2012. *hubungan power tungkai dan kekuatan peras tangan dengan kemampuan three poin dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMA negeri 1 Telaga kabupaten gorontalo*. Kota Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo

Widyastuti Endang dan Suci Agus. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta. CV Aneka Ilmu

Yogaswara Andre.2015. *pengaruh latihan Dumbbell wrist 0,5 kg dan 1kg terhadap pukulan back hand over head lob bulutangkis pemain pemula pb sehat semarang*.