

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* bola basket. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal ( $X_1$ ) diperoleh nilai rata-rata sebesar 1.22 nilai varians 0.82975 dan standar deviasinya 0.91090. Untuk tes akhir di peroleh nilai rata-rata sebesar 4.90 nilai varians 0.94380 dan standar deviasinya 0.97149. Adapun nilai rata-rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 3.5. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan *shooting* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 22.68. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1,721, sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Shooting* pada permainan Bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila.

#### 5.2 Saran

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

- a. Untuk lebih meningkatkan keterampilan dalam setiap individu disarankan menggunakan model pembelajar yang efektif serta efisien.
- b. Kepada rekan-rekan guru mata pelajaran Penjaskes di sarankan agar menggunakan *push-up* dan *dumbbell press* sebagai alat untuk melatih kekuatan daya ledak otot lengan dalam permainan bola basket.
- c. Untuk menarik kemauan siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah disarankan seorang guru lebih memperhatikan model pembelajaran yang akan diterapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata dan Teguh Santosa.2010.*pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*.jakarta: pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.
- Ahmad, Jamalondan Asry Syam.2014.*Teknik dasar sepak takraw*.yogyakarta.ombak dua.
- Akhmad olih Solihin dan Khairul Hadziq.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III*.Jakarta: CV Mutiata IlmuBandung.
- Atmaja budi sarjana dan bambang trijono.2010.*pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*.jakarta: pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.
- Dadan Heryana Giri Verianti. 2010. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Beutelstahl Dieter. 2013. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung. Pionir Jaya
- Deni Kurniadi Dan Prapanca Suro. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*.Jakarta CV Thursina.
- Dwi Sarijayanto dan Sekarwati.2010.*pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*jakarta: pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.
- Faridha Isnaini.2010.*pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan jakarta: pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional*.
- Gunawan Manullang.2015.Universitas PGRI Palembang.
- Margono. Dan Aryanto Budi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas 4*. Jakarta. Pustaka Instan Madani.
- Mufid dan Sulhan Najib.2010. *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD-MI Kelas IV*. Jakarta. Surabaya Inteectual.
- Muhajir dan Budi Sutrisno.2014.*pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*.jakarta: pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.
- Ramadhan Harun.2013.Universitas Negeri Gorontalo
- Sodickin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi.2010.*pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan jakarta: pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional*.
- Soegiyanto dan Sulaiman.2014.*Journal Of Physical Education and Sports*. Universitas Negeri Semarang.

- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Supardi Dan Suroyo. 2012. *Penjaskes Untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta.Pusat PerbukuanKementrian Pendidikan Nasional.
- Sri wahyuni, dkk.2010.Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan 2. JakartaKementerian Pendidikan Nasional.
- Prakoso dan Tri Aji. 2015. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Bermain Bola basket dengan PPS(Passing, Pivot, dan Shooting) Melalui Metode Audiovisual*.
- Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 *Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2014/2015*.