

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama 2 bulan proses latihan push up dengan menggunakan media dinding dapat meningkatkan tehnik melakukan passing (*chest pass*) Bola Basket, Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up*. terhadap kemampuan *chest pass* dalam permainan Bola Basket. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal ( $X_1$ ) diperoleh nilai rata-rata sebesar 6,65 nilai varians 3,8184 dan standar deviasinya 1,9540. Untuk tes akhir ( $X_2$ ) diperoleh nilai rata-rata sebesar 15,15 nilai varians 9,5921 dan standar deviasinya 3,0971. Adapun nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 8,5 Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan melakukan *chest pass* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 11,19 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{tabel}$  sebesar 1,729 sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *push up* pada permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII-B SMP Negeri 1 BULANGO UTARA

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

## 5.2 Saran

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

- a. Diharapkan pada pihak sekolah untuk dapat menjadikan kegiatan ekstrakurikuler sebagai program untuk melihat minat dan bakat siswa.
- b. Sarana dan prasarana bisa di perbaiki agar dapat melihat bibit-bibit bertalenta serta dapat efektif dalam belajar mengajar.
- c. Di harapkan kepada siswa agar dapat melatih kekuatan tangan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bola basket, yaitu dengan latihan *push up*.
- d. Agar para guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan di sekolah memperhatikan dan mengembangkan tehnik pembelajaran yang lebih baik dan efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atik Puji Rahayu, Ashadi, dan Sulistyio Saputro.2014.** *“Pembelajaran Kimia Menggunakan Metode Eksperimen dan Guided Inquiry ditinjau dari Kemampuan Matematis dan Kreativitas Siswa”*.Surakarta.Jurnal Inkuiri Vol 3, No 1. <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/sains>
- Billy Oktavian.2015.** *“Pengaruh Model Pembelajaran Contextual Teaching Learning Terhadap Hasil Belajar Chest pass Bola Basket”*.Dalam Sodikun, dan Imam, *Olahraga Pilihan Bola Basket (hlm 236)*.Surabaya.Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 01.  
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Bagoes Adam Setyo Budi.2014.***“Pengaruh Media Audiovisual Dengan Media Gambar Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket”*.Dalam Ahmadi,*Permainan Bola Basket (hlm 613)*.Surabaya.Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03.  
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Ch.Desi Kusmindari, Yanti pasmawati, Arie Muzakir.2015.***“Peningkatan Kualitas Posisi Push Up Melalui Rancangan Bnagun Push Up Detector”*.Palembang.Seminar Nasiolan &Workshop Nasional Teknik Industri Semnasti Musindeep. <http://www.tipssehatku.com>
- Eko Siswanto, Eko Rido Waskito.2015.***“Korelasi Latihan Kekuatan Lengan “Push-Up”, Power Lengan “Push-Ball” dan Tinggi Badan Pada Prestasi Smash Bola Voli Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT)”*.Nusa Tenggara Timur.Jurnal Ilmiah Pendidikan.
- Irwansyah Siregar.2012.***“Kontribusi Latihan Back-Up dan Push-Up Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Karateka Putra Kei Shin Kan Dojo HKBP Sidorame”*. Dalam Lening Nababan,*Pengaruh Latihan Push-Up dan Pull-Up terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-zuki Chudan (hlm 159)*.Medan.Pembantu Rektor Bidang Kemahasiswaan, Universitas Negeri Medan, Volume 5, Nomor 1.  
[generasikampus\\_Unimed@yahoo.co.id](mailto:generasikampus_Unimed@yahoo.co.id)

- Ilham.2011.***“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Permainan Bola Basket Siswa SMP N 11 Kota Jambi”*.Jambi.Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora Volume 13, Nomor 1.
- Jenly D.I. Manongko.2011.***“Metode Pelatihan Guna Mengembangkan Kreativitas Siswa Pada Bidang Studi Teknologi Mekanik di SMK Negeri Manado”*.Dalam Roestiah,*Strategi Belajar Mengajar (hlm 12)*.Manado.Ed Vokasi, Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Volume 2, Nomor 2.
- Mohammad Yoby Pradana Oktavianto,Sutardji, Taufiq Hidayah.2012.***“Sumbangan Power Lengan dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Lemparan Chest Pass Bola Basket Pada Klub Bola Basket Bluesky Kabupaten Demak”*.Semarang.Journal of Sport Sciences and Fitness. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Mulyana, Wawan Suherman, dan Amat Komari.2014.***“Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan”*.Jakarta.Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Median Agus Pribadi, Suciati Sudarisman, Suparmi.2012.***“Pembelajaran Biologi Menggunakan Model Problem Based Learning Melalui Metode Eksperimen Laboratorium dan Lapangan Ditinjau dari Keberagaman Kemampuan Berpikir Analitis dan Sikap Peduli Lingkungan”*.Surakarta.Jurnal Inkuiri Vol. 1, No. 3.
- Maidi.2012.**Jurnal Skripsi.
- Nurdini.2013.***“Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot,Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar dan Kemampuan Melakukan Senam Dengan Baik dan Benar”*.Magetan.Jurnal Ilmiah Pendidikan Volume 01, Nomor 01.
- Rosmaini Hasibuan.2010.***“Perbedaan Pengaruh Latihan Biceps Curl Tempo Cepat Dengan Tempo Lambat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Members Putra Tiara Hotel Fitness Center”*.Medan.Jurnal Keolahraaan Volume 8 Nomor 1.
- Rustam Efendi.2016.***“pengaruh metode latihan practice session, test session dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menendang dalam sepak*

*bola.karawang*".Karawang.Jurnal Pendidikan UNSIKA, Volume 4, Nomor 1.[sekre966@gmail.com](mailto:sekre966@gmail.com)

**Suharjana dan Gilang Anggarkusuma.2010.**"*profil kebugaran awal member baru pria usia 20-25 di fitness center gedung olahraga FIK-UNY.Yogyakarta.Medikora Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga vol VI, no 1.*

**Surayin,Sunardi,Nunung Nurhayati dkk.2016.**"*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*".Bandung.Yrama Widya.

**Teddy Agoeng Soelistyo.2012.**"*Pengaruh Metode Latihan Plyometrics dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Ketepatan Tembakan Sepak Bola*".Dalam Suharno,*Ilmu Coaching Umum (hlm 9)*.Surakarta.Jurnal Ilmiah Spirit Vol. 12 No. 2.

**Tri Praja Kencana, I Made Candiasa, Ni Ketut Widiartini.2015.**"*Pengaruh Pelatihan Dengan Pemberian Beban Push-Up Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru SMP Sapta Andika*".Dalam Koesnadi, Uray Yohannes, dan Setyo Budiwanto.*Macam-macam Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.Denpasar.E-journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Volume 5, Nomor 1.[@pasca.undiksha.ac.id](mailto:pasca.undiksha.ac.id)

**Wildan Choniago Merio.2013.**"*Penerapan Model Pembelajaran Permainan Lempar Tangkap Bola Untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Chest Pass Bola Basket*".Surabaya.Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 03.[wn\\_noise\\_27@yahoo.com](mailto:wn_noise_27@yahoo.com)

**Wisnu Mahardika.2014.**"*Pedadogi Dalam Olahraga Bola Basket.Surakarta*".Dalam Perbasi, *Pedoman Pelatih Bola Basket Modern (hlm 26)*.Jurnal Ilmiah Spirit Vol. 14 No. 3.

**Wahyudi Nyoto Suseno.2013.**"*Efektivitas Penggunaan Metode Eksperimen Dalam Pembelajaran Fisika*".Dalam Sagala,*Konsep dan Makna Pembelajaran (hlm 3)*.Kalirejo.JPF. [fisika09ummetro@gmail.com](mailto:fisika09ummetro@gmail.com)

**Zulfikar, Hendrik Mentara, dan Hasdin.2015.**"*Pengaruh Latihan Multiple Jump To Box Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club PERSITO ToliToli*".Tadulako.E-Journal Physical Education, Health and Recreation, Volume 3, Nomor 12.