

## 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(bouncepass)* Bola Basket, Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up*. terhadap kemampuan *bounce pass* dalam permainan Bola Basket. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal ( $X_1$ ) diperoleh nilai rata-rata sebesar 35,6854 nilai varians 2,3763 dan standar deviasinya 1,5415. Untuk tes akhir ( $X_2$ ) diperoleh nilai rata-rata sebesar 135,7940 nilai varians 10,25293 dan standar deviasinya 3,20201. Adapun nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 4,9648 Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan melakukan *bounce pass* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 12,53 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{tabel}$  sebesar 1,753 Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *push up* pada permainan bola basket pada siswa kelas VII SMP Negeri 2BATUDAA

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

Agar para guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan di sekolah memperhatikan dan mengembangkan tehnik pembelajaran yang lebih baik dan efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- AliMohammad Mashar Dwinarhayu, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta:Swadaya Murni.
- BeutelstahlDieter. 2013.*Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung:Pionir Jaya.
- Billy Otavian.2015. *pengaruh metode pembelajaran kontekstual teaching and learning terhadap hasil belajas bounce pass bola basket*,Surabaya
- Desi Kusmindari dkk,2015,*peningkatan kualitas posisi push upmelalui rancang bangun push up detector*,Palembang
- Eko siwanto,2015, *kolerasi latihan kekuatan lengan push up pawner lengan push ball dan tinggi badan pada prestasi smash bola volley mahasiswa nusa tenggara timur program studi pendidikan jasmani kesehtan dan terekreasi strip doctor nugroho*, NTT
- Habi Susanti.2012. *Pengaruh latihan otot lengan terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli siswa putera kelas X SMA NEGERI 1 GORONTALO*, FIKK, penjaskesrek, UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO.
- Jamalong AhmadDan Syam Asry. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta: Ombak Dua
- Jenly Manongko,2011,*metode palatihan guna mengembangkan kreativitas siswa pada bidang studi tehnologi mekanik di SMK negri Manado*,manado
- Muhajir Dan Sutrisno. Budi. 2014. *Pendidikan Jasmani,Olahraga Dan Kesehatan SMP/Mts Kelas VII*. Jakarata.:Pusat Kulikurum Dan Pusat Perbukuan Balitbang: Kemdikbut.
- Mufid dan Sulhan Najib.2010. *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD-MI Kelas IV*. Jakarta. Surabaya Intelectual.
- Mohamad Yobi Pradana Oktavianto,2012. *Sumbangan power lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan lempar chest pass bola basket pada club bola basket bluesky kabupaten demak*, semarang
- Nopembri soni dan sumaryoto.2014.*Pendidikan Jasmani,Olahraga Dan Kesehatan SMP/Mts Kelas VII*. Jakarata. Pusat Kulikurum Dan Pusat Perbukuan Balitbang, Kemdikbud.
- Nurdin,2013, *optimalisasi pelatihan kekuatan otot , kelincahan serta keseimbangan dalam olahraga senam lantai untuk meningkatkan prestasi belajar dan kemampuan melakukan senam dengan baik dan benar pada siswa kelas X semester II SMK MOESPATI kabupaten magetan tahun ajaran 2012/2013*,jawa tengah
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: direktorat jendral olahraga.
- Rustam Efendi,2016,*pengaruh metode latihan prektice season,test season dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menendang bagian dalam*,karawang.

- Roji dan Yulianti Eva.2014. *Pendidikan Jasmani,Olahraga Dan Kesehatan SMP/Mts Kelas VII*. Jakarta: Pusat Kulikurum Dan Pusat Perbukuan Balitbang, Kemdikbud
- Syafrudin danWiradihardja Sudrajat.2014.*Pendidikan Jasmani,Olahraga Dan Kesehatan SMP/Mts Kelas VII*. Jakarta: Pusat Kulikurum Dan Pusat Perbukuan Balitbang, Kemdikbut.
- Sugeng,2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas 4*. Jakarta: Pustaka Insan Madani
- Suharjana,2010:*jurnal ilmiah kesehatan olahraga, yogyakarta*
- Sugiyono. 2015. *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Bandung:alfabeta.
- Tri Praja Kencana dkk,2015*pengaruh llatihan dengan pemberian beban push up terhadap hasil belajar tolak peluru SMP sapta andika DENPASAR,Bali*
- Tunali Winandar,2012, *hubungan power otot tungkai dan kekuatan peras tangan dengan kemampuan three point dalam permainan basket pada siswa putera kelas XI SMA NEGERI 1 TELAGA KABUPATEN GORONTALO*,Fikk,Penjaskesrek,GORONTALO
- Teddy Agoeng Soelistyo,2012,*pengaruh metode latihan plymetrik dan kekuatan otot tungkai terhadap peningkatan ketepatan tembakan sepak bola*, surakarta
- UsmanRustam. 2010. *pengaruh latihan push up terhadap fying dumbel terhadap kemampuan servis atas pada permainan bola volley mahasiswa putera semester II jurusan penjas UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO, FIKK, penjaskesrek, UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO*
- Wildan Choniago Merio,2013, *penerapan model pembelajaran permainan lempar tangkap bola untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran chest pass bola basket*,Surabaya
- Zulfikar, 2015,*pengaruh latihan multi tipe jump terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada club persito tolitoli,Sulawesi tengah*