

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

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 putra kelas X SMA Negeri 1 Limboto Barat.

#### 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*.

## DAFTAR PUSTAKA

Andrianisma Panca. “Pengertian dan cara melakukan bounce pass dalam bola”. 2 juny 2016. <http://43sports.blogspot.co.id/2016/06/pengertian-cara-melakukan-bounce-pass.html>

Arifin Aji dan Mukholid Agus. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK Kelas X (Wajib)*. Surakarta. CV. Mediatama.

Aryanto budi. 2012. “Jurnal ilmiah keolahragaan”. ISSA. *Februari 2012, Tahun-I, Nomor1*.<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Budi%20Aryanto,%20S.Pd.%20M.Pd/Jurnal20ISSA%20fix.pdf>

Burstiando Rizki. 2015. “Penelitian Dan Pembelajaran”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekrasi Universitas Nusantara Pgri Kediri. *Volume 1 Nomor 1 Halaman 123 November 2015*.[http://lp2m.unpkediri.ac.id/jurnal/pages/sportif/2015/vol1\\_no1/volume1.pdf](http://lp2m.unpkediri.ac.id/jurnal/pages/sportif/2015/vol1_no1/volume1.pdf)

Dessi kartika. “pengertian *bounce pass* dalam bola basket, kegunaan dan cara melakukannya” 2 november 2016. <http://olahraga-odern.blogspot.co.id/2015/12/pengertian-bounce-pass-bola-basket.html>

Efendi Rustam. 2016. “Jurnal Pendidikan Unsika”. Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fkip – Universitas Singaperbangsa Karawang. *Volume 4 Nomor1, Maret2016*.<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:JgYOdMGObNOJ:journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/download/239/245+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id>

Kurniadi Deni dan Prapanca Suro. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta. pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.

Manongko D.I. Jenly. 2011. "ED VOKASI, Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan". Pendidikan Teknik Mesin Fatek UNIMA. *Volume 2, Nomor 2, hal 10-16, Sept. 2011.* [https://jurnaledvokasi.files.wordpress.com/2012/01/2\\_-10-16vol-2-no-2-2011\\_met\\_pelatihan\\_manongko.pdf](https://jurnaledvokasi.files.wordpress.com/2012/01/2_-10-16vol-2-no-2-2011_met_pelatihan_manongko.pdf)

Margono, Ariyanto Budi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.

Soelistyo Agoeng Teddy. 2012. "Jurnal Ilmiah SPIRIT". Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. *Vol. 12 No. 2 Tahun 2012.*

<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=111453&val=1412>

Suharjana dan Anggarkusuma Gilang. 2010. "Jurnal ilmiah kesehatan olahraga". Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Vol. VI, No. 1, april 2010.* <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Prof.%20Dr.%20Suharjana,%20M.Kes./Jurnal%20Medikora%20Vol.%20VI,%20Nomor%201,%20April%202010.pdf>

Sumaryono dan Nopembri Soni. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Supardi dan Suroyo. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta. pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.

Syarifudin dan Wiradihardja Sudrajat. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan kesehatan* Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

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

Zulfikar. 2015. “*E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*”. Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas tadulako kampus bimi tadulako tondo. Volume 3, nomor 12 oktober-desember 2015.

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:H8-x1-qLGQUJ:jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/download/5804/4564+&cd=1&hlen&ct=clnk>