

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 5 dan skor yang terendah 0. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 1.3 dan nilai standar deviasi 1.4 dan varians 1.98. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 6 dan skor terendah 1. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 2.8 dan standar deviasi 1.3 serta varians 1.79. Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pre-test dan post-test seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan *one group pretest-posttest design*. Dan hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 11.43. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(17)} = 2.90$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot lengan dapat meningkatkan shooting dalam permainan bola basket, Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada para guru bidang studi, hendaknya mencermati situasi gejala-gejala yang menyebabkan hasil belajar siswa rendah dan kemudian berusaha menemukan alternatif pemecahannya.
2. Jika memungkinkan materi pelajaran (pokok bahasan yang sesuai), hendaknya guru menggunakan pembelajaran dengan menggunakan latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono, 2015. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Jombang*. STIKIP PGRI.
- Joko Sumpeno, 2010. *Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Teguh Karya. Jakarta
- Mikanda Rahmani, 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga: : Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan*. Jakarta.
- Riduwan dan Akdon, 2013. *Rumus dan Data dalam Aplikasi Stattistika*. ALFABETA. Bandung
- Sri Wahyuni, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII.PT Wangsa Jatra Lestari.
- Sukirno, 2012. *Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Free Throw Pada Atlet Putra Klub Basket "Bangau" Palembang*. FKIP Universitas Sriwijaya.
- Sukirno dan Waluyo, 2012. *Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Free Throw Pada Atlet Putra Klub Basket "Bangau" Palembang*. FKIP Universitas Sriwijaya.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatis dan Kombinasi (Mixed Methods)*. ALFABETA. Bandung
- Tarmudi B. Hafid, 2011. *Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Vic, 2012. *Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Free Throw Pada Atlet Putra Klub Basket "Bangau" Palembang*. FKIP Universitas Sriwijaya.
- Vic Ambler, 2016. *Buku Petunjuk utuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung.