

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Berdasar pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa Ada pengaruh latihan *massed practice* terhadap menggiring Bola basket pada Siswa Putera SMP Negeri 1 Telaga Kab Gorontalo. Hal ini dibuktikan dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok *Massed practice* menunjukan harga t hitung sebesar 20,42, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Massed practice* memiliki pengaruh terhadap peningkatan Keterampilan menggiring bola pada siswa.
2. Berdasar pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa Ada pengaruh latihan *distribute practice* terhadap keterampilan menggiring bola basket pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga Kab Gorontalo. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok *Distributed practice* menunjukan harga t hitung sebesar 7,58. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan *Distributed practice* memiliki pengaruh terhadap peningkatan Keterampilan menggiring bola pada siswa.
3. Berdasar pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa Ada Perbedaan Pengaruh antara latihan *massed practice* dan latihan *distribute practice* terhadap keterampilan menggiring bola basket pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga Kab Gorontalo dan latihan menggiring bola basket dengan

menggunakan *massed practice* lebih baik dibandingkan latihan *distribute practice* terhadap keterampilan menggiring bola basket pada siswa Putera SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Hal ini dapat dilihat dari perhitungan hipotesis perbedaan Variabel X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar/table atau $3.061 > 1.83$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga hipotesis yang berbunyi “ Terdapat perbedaan pengaruh hasil latihan *Massed practice* dan latihan *Distributed practice* terhadap peningkatan Keterampilan menggiring bola basket dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

5.2 Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Kepada sekolah, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang profesional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.
2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.

3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil kecepatan menggiring bola basket yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. UNS Surabaya.
- Bacolangi Jusdin. 2016. Skripsi. *pengaruh latihan duoble leg speed hop terhadap lay-up shoot olahraga bola basket*. Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo.
- Chandra Sodikin dan Esnoe Sanoesi Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas 8 SMP/Mts* .Jakarta : PT Arya Duta.
- Devi Tirtawirya. *Intensitas dan Volume Latihan dalam Olahraga*. Jurnal ISSA (Jurnal Ilmiah Keolahragaan). Februari 2012. ISSN:2252-3375.
- Diansyah R Much.2015.Pengaruh Latihan *Massed Practice* dan *Distribute practice* terhadap akurasi Tendangan ke gawang pada siswa SSB UNDIP. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Faridha Isnaini. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas 7 SMP/Mts*. Jakarta : Karya Mandiri Nusa
- Giri Wiranto. 2013 *Fisologi dan Olahraga*. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Indrayana Boy. 2015. *Pengaruh Massed Practice Terhadap Kemampuan Passing Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Jambi*. Jambi : Universitas Jambi.
- Lumintuarso Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta : Kemenpora Indonesia.
- Luxbacher, Joseph. 1998. *Soccer steps to success*. Terjemahan Agus Wibawa 2004. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ngatman. 2001. Tes dan Pengukuran. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Luthan. 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta : DEPDIKBUD.
- Ruskin.,2015. *Proses belajar mengajar dan evaluasi keterampilan jasmani dan olahraga*. Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo
- Sri Wahyuni dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas 7 SMP/Mts*. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.

Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas 8 SMP/Mts*. Jakarta : CV Setiaji.