

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut :

1. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *Shuttle Run* menunjukkan harga *t* hitung sebesar 16.93. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga *t* daftar sebesar 1,83. Ternyata harga *t* hitung lebih besar dari *t* tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Shuttle Run* Terhadap peningkatan keterampilan mendribling Pada Permainan Bola Basket Tim Basket Putra SMP Negeri 1 Gorontalo.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *Zig-zag* menunjukkan harga *t* hitung sebesar 11.02. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga *t* daftar sebesar 1,83. Ternyata harga *t* hitung lebih besar dari *t* tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Zig-zag Run* Terhadap peningkatan ketrampilan *Dribling* Pada Permainan Bola Basket Tim Basket Putra SMP Negeri 1 Gorontalo.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan *Shuttle Run dan Zig-zag Run* diperoleh *t* hitung lebih besar dari *t* daftar atau $1.84 > 1,73$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan *Shuttle Run dan Zig-zag Run* terhadap peningkatan Ketrampilan *Dribling* Pada Permainan Bola Basket Tim Basket Putra SMP Negeri 1 Gorontalo.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut :

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *Shuttle Run dan zig-zag run* dalam proses latihan olahraga khususnya pada cabang olahraga bola basket yaitu *Dribling*, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Shuttle Run dan zig-zag run* berpengaruh pada keterampilan *Dribling* pada permainan bola Basket

2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.

Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semaking lama semakin ditambah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini**, 2006 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Parktik*
- Arikunto, Suharsini**, 1989 *Manajemen Penelitian*, Jakarta
- Bompa, Tudor. O. 1994**, *theory and metodologi of training*. Toronto Kedal/ Hunt Publishing Compony
- Ember Vic**, 2007 *Petunjuk Pelatih Dan Permaian Bola Basket*
- Eri Pratiknyo D.K. 2009**. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semara ng.
- IsnainiFaridha, Suranto, 2010**,*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta :Karya Mandiri Nusa.
- HafidTarmudi B, Ahmad Rithaudin, 2011**, *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta : PT Sarana Karya Nusa.
- Hidayat Yusup, Shindhu Cindra Bumi, izal Alamsyah, 2010**,*Pendidikan olahr aga keshatan*. Jakarta :Armico.
- Harsono**(1988) *Coaching dan aspek aspek psikologis dalam coaching*. CV. Temba k Kusumah: Jakarta
- KurniadiDeni, SuroPrapanca, 2010**,*Penjas Orkes*. Jakarta : CV. THURSINA.
- Maksum, Ali**, 2009 *Metodoligi Penelitian Dalam Olahraga*. FIK, UNESA
- Nurhasan, HasanudinCholil, 2007**, *Tes dan Pengukuran Keolahragaa*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Noseek, Yosef**, 1982 *teori Umum Latihan*
- Ngatiyono, Dyan putrid Riswanty, 2010**, *Mari Sehat Bergembira Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta :CV Usaha Makmur.
- Oliver Jon 2007** ,*Dasar Olahraga Dasar Dasar Bola Basket* PT Intan sejati pakar r aya. (easternillinois university)
- Roesdiyanto**, 2008, *Dasar Dasar Kepelatihan Olahraga*, Malang, Laboratorium Il mu Keolahragaan Universitas Negeri Malangg
- SaputraYudha M., 2012**, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk Guru Madrasa Ibtidaiyah*. Jakarta :Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI.

SarjiyantoDwi, Sujarwardi, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.*

Jakarta : PT. IntanPariwara.

SarjanaAtmaja Budi, BambangTriyonoJokoSunarto, 2010, *Pendidikan*

Jasmani Olahraga. Jakarta : CV. TeguhKarya.

Sarjono, Sumarjo, 2010, *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta

:CV Aneka Ilmu.

SolihinAkhdolih, Khairulhadziq, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan K*

esehatan. Jakarta :CV. MutiaraIlmu Bandung.

Sumarya, Esosuwarsa, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta

:PT. Arya Duta.

Wahyuni Sri Sutarmin, Pramono, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan*

Kesehatan. Jakarta : PT WangsaJatra Lestari.

Wisahati Aan Sunjata, Tegu Santosa, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan*

Kesehatan.

Jakarta : CV Setiaji.

<http://artikelpenjas.blogspot.co.id/2012/01/macam-macam-dribble-dalam-bola-basket.html> di akses pada tanggal 05 27 Januari 2016

<http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2013/12/hakikat-latihan.html> di akses pada tanggal 27 Januari 2016

https://www.google.co.id/search?q=hakekat+latihan&oq=hakekat+latihan&aqs=chrome..69i57.8060j0j4&sourceid=chrome&es_sm=93&ie=UTF-

[8#q=hakikat+latihan](#) 27 Januari 2016

<http://digilib.unimed.ac.id/perbedaan-pengaruhlatihan-crossover-drive-jump-shoot-dengan-latihan-step-back-jump-shooterhadap-hasil-jump-shoot-pada-permainan-bola-basket-siswa-putraekstrakurikuler-sma-negeri-2-medan-tahun-2014-35303.html> 27 Januari 2016