

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 5 dan skor yang terendah 1. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 2,4 dan nilai standar deviasi 1,3139 dan varians 1,7263.
2. Berdasarkan hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 8 dan skor terendah 3. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 5 dan standar deviasi 1,5560 serta varians 2,4211. Hal ini menunjukkan bahwa respon dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir dengan selisih peningkatan dari hasil Pre-test dan post-test sebesar 2,6.
3. Pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pre-test dan post-test seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Data perhitungan ini diperoleh dari nilai F_{hitung} sebesar 1.4 dan F_{tabel} pada α 0,05 dk penyebut n-1 ($20 - 1 = 19$) dan dk pembilang n-1 ($20 - 1 = 19$), ditemukan harga sebesar 2.1. Jadi F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} ($F_{hitung} = 1.4 \leq F_{tabel} = 2.1$). Berdasarkan kriteria pengujian menyatakan apabila F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} maka H_0 diterima dan menolak H_a . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data diatas berasal dari populasi yang homogen. Sehingga untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test design.
4. Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 11.11. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(19)} = 1.729$. 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 Model latihan tembakan jarak bertahap dapat meningkatkan ketepatan tembakan *free throw* dalam permainan bola basket pada Siswa SMP Negeri 4 Gorontalo 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 memperhatikan 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 tembakan *free throw* dalam permainan 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

- Wahyuni Sri Sutarmin, Pramono. 2010 *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk Kelas VIII SMP dan MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, PT Wangsa Jatra Lestari.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Arikunto, S. 2006. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- BBT&T.(2008)<http://www.basketballtipstraining.com/basketballshootingtips.html>
(diunduh pada tanggal 15 maret 2016) pada jam 20.30.
- Gelli, Tommy Chintyo. 2014. *Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Jarak Berpindah Terhadap Hasil Tembakan Bebas*.
- Lutan Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta
- LokarRoy(2006).[http://www.acronymfinder.com/Balance-Eyes-Elbow-Follow_through_\(Basketball\)-\(BEEF\).html](http://www.acronymfinder.com/Balance-Eyes-Elbow-Follow_through_(Basketball)-(BEEF).html) (diunduh tanggal 15 maret 2016), jam 19.30 WIB.
- Margono. 2010. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- OwensBruce(2009).http://www.hoopzonebasketball.com/ozone/handoutshooting_beef.pdf (diunduh tanggal 15 maret 2016), jam 18.39 WIB.
- Rubai. A. Imammunandar. 2014. *Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Bound Dan Box Jump Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo*. Skripsi.Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sodikun Iman. 1992. *Bola Basket*. Universitas Pendidikan Indonesia. Jakarta.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, PT Rineka Cipta. Jakarta.