

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama 2 bulan proses latihan *push up* dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *shooting free throw* dalam permainan bola basket, berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata-rata sebesar 1.35, nilai varians 0.8710526316, dan standar deviasinya 0.9333020045. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata-rata 27, nilai varians 1.0631578947 dan standar deviasinya 1.0310954828. Adapun nilai rata-rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 1.35. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan *shooting free throw* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 5.5418184413 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} sebesar 2.53948. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas X SMK Gotong Royong Gorontalo.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa semakin baik pelaksanaan bentuk latihan *push up* yang diberikan maka semakin baik pula kemampuan dalam melakukan *shooting free throw* dalam permainan bola basket.

5.2 Saran

Berhubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. diharapkan pada pihak sekolah untuk dapat menjadikan kegiatan ekstrakurikuler sebagai program untuk melihat minat dan bakat siswa.
2. Prasarana bisa diperbaiki agar dapat melihat bibit-bibit bertalenta serta dapat efektif dalam belajar mengajar.
3. Diharapkan kepada siswa agar dapat melatih kekuatan otot lengan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket, yaitu dengan latihan *push up*.

4. Agar para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah memperhatikan dan mengembangkan teknik pembelajaran yang lebih baik dan efektif,
5. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pencinta olahraga bola basket untuk dapat menerapkan latihan *push up* yang dapat menghasilkan peningkatan kemampuan *shooting free throw*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Fadli. 2015. *Skripsi pengaruh latihan push up ladder terhadap kemampuan tolak peluru.*
- Anindiyah P Rima, dan Tausikal Syam Rachman Abdul. *Perbandingan metode bagian (part method) terhadap shooting dalam permainan bola basket.* Volume No 3.
- Anwar Salwin. 2009. *Rancang bangun elektrokardiograph berbasis personal computer (PC).* Volume 1 No 1.
- Auliyah Rifka. 2017. *Skripsi pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan service atas dalam permainan bola voli.*
- Fatahilah Andika. 2018. *Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribling pada siswa ekstrakurikuler bola basket.* Volume 1 No 2.
- Febrianta Yuda, dan Sukoco Pamuji. 2013. *Upaya peningkatan pembelajaran permainan bola basket melalui metode pendekatan taktik siswa SMPN 2 Pandak Bantul.* Volume 1 No 2.
- Hardianto Tri, dan Hartati Yuli Christina Sasmita. 2014. *Pengaruh modifikasi permainan sepak bola terhadap kerjasama siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.* Volume 2 No 1.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan olahraga.* Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Ilham. 2012. *Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan chest pass permainan bola basket siswa SMPN 11 Kota Jambi.* Volume 13 No 1.
- Irmansyah Johan dan Suriyanto Adi. 2016. *Pengaruh latihan decline push up dan standing fore ARM Flexion terhadap kemampuan service atas pada UKM bola voli ikip mataram.* Volume 2 No 1.
- Iyakrus. 2012. *Penerapan closed skil dalam latihan sepak takraw di penjas.* Volume 2 No 1.
- Kemendikbud. 2016. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Kemendikbud. 2014. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

- Kencana Traja Tri, Candiasa Made I dan Widiartini Ketut Ni. 2015. *Pengaruh latihan dengan pemberian beban push up terhadap hasil belajar tolak peluru*. Volume 5 No 1.
- Kristanti Aprinda Risma. 2014. *Pengaruh oksitosin terhadap kontraksi otot polos uterus*. Volume 5 No 1.
- Kurniawan Alim Noris, dan Sudarsono. 2014. *Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan free throw dalam permainan bola basket*. Volume 2 No 1.
- Kusmindari Desi, Pasmawati Yanti dan Muzakir Arie. 2015. *Peningkatan kualitas posisi push up melalui rancang bagian push up detector*.
- Mubarok dan Adi Supto. 2017. *Pengaruh variasi latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai pada permainan bola voli*.
- Nugroho Aji Putra Septian. 2013. *Skripsi pengaruh latihan shooting free throw menggunakan modifikasi bola terhadap hasil shooting free throw*.
- Permatasari Asti Dahlia dan Kartiko Cahyo Dwi. 2016. *Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan shooting permainan bola basket*. Volume 4 No 3.
- Priyanto. 2014. *Latihan shooting free throw menggunakan modifikasi bola*. Volume 4 No 1.
- Priyanto. 2012. *Pengaruh metode wall shooting dan mata tertutup terhadap hasil shooting free throw*. Volume 2 Edisi 2.
- Purba Hotliber Pangodian. 2014. *Perbedaan pengaruh latihan decline push up dengan latihan stall bars hops terhadap power otot lengan dan kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan*. Volume 13 No 1.
- Rubiana Iman. 2017. *Pengaruh pembelajaran shooting (free throw) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil shooting free throw dalam permainan bola basket*. Volume 3 No 2.
- Rudiansyah Eko, Usman Adi, dan Hakim Fauzi Ari. 2014. *Upaya meningkatkan shooting free throw permainan bola basket dengan metode strenght pada siswa kelas X akuntansi 2 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh*. Volume 1 No 1.

- Sandika Ari Gusti. *Perbandingan ketepatan one hand set shoot dan two hand set shoot pada tembakan bebas dalam permainan bola basket*. Volume 1 No 3.
- Sarifin G. 2015. *Kontraksi otot dan kelelahan*. Volume 1 No 2.
- Siantaro Gight. *Analisis kemampuan dribble, passing dan shooting (1 poin 2 poin 3 poin) bola basket*.
- Sitepu Darma Indra. 2018. *Manfaat permainan bola basket untuk anak usia dini*. Volume 2 No 3.
- Soelistyo Agoeng Teddy. 2012. *Pengaruh metode latihan plyometrics dan kekuatan otot tungkai terhadap peningkatan ketepatan tembakan sepak bola*. Volume 12 No 2
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung : Alfabeta CV.
- Wetan Lidah. 2016. *Membangun prestasi olahraga indonesia melalui dunia pendidikan dan kebugaran jasmani bangsa*. Gadung-Gersik-Jawa Timur: CV Rizki Aulia.