

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat latihan *Pull-Up* terhadap kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga” dapat diterima.

1. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui pula bahwa 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 t.
2. Hasil pengujian pretest dan posttest dengan uji t penelitian Latihan *Pull-Up* menunjukkan harga t hitung sebesar 10,89, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.7823. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar 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 *Pull-Up* memiliki pengaruh terhadap hasil kemampuan *shooting free throw* dalam permainan bola basket pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga.

Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab dan terbukti melalui pengolahan data dengan penggunaan rumus-rumus statistik yang akhirnya dapat diambil kesimpulan dari berbagai hipotesis-hipotesis tersebut.

## **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

1. Secara khusus kepada para siswa, guru pengajar serta secara umum kepada pelaku olahraga bolabasket (pemain dan pelatih) bahwa untuk dapat melakukan *shooting free throw* dengan baik (banyak bola yang sukses masuk) perlu memperhatikan faktor power tungkai, panjang lengan dan tinggi badan, sehingga dalam latihan agar memperhatikan ketiga faktor tersebut.
2. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf kemampuan *shooting free throw* bagi subyek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis, Edisi Revisi*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Menejemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ali, Maksum. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. FIK.UNS Surabaya.
- Budi, Sutrisno, Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Putra Nugraha.
- Bafirman HB. 2013. *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*. Jakarta : Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. <http://journal.Unnes.ac.id>.
- Chandra Sodikin dan Sanoesi Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII*. Jakarta : PT Arya Duta.
- Isnaini Farida. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS*. Jakarta : Karya Mandiri Nusa.
- GiriWiranto. 2013 *FisologidanOlahraga*. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Nurhulda Hilman dan Kusumawati mia. 2010. *Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Sinergi Pustaka Indonesia

- Imam Sodikun. 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket.Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti  
Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Mashar A Mohamad dan Dwinarhayu.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan  
Kesehatan kelas IX.Jakarta : Swadaya Murni.
- Nugroho. P.A. Septian. 2013. *Pengaruh Latihan Shooting Free throw menggunakan  
modifikasi bola terhadap hasil shooting free throw*. Semarang : Universitas  
Negeri Semarang.
- Sumpeno.Joko.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk  
SMA/MA*.Jakarta : CV Teguh Karya.
- Sarjono dan Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk  
SMP/MTs*. Jakarta : CV Aneka Ilmu.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Tugimin dan Supriyanto Joko. 2010. Aktif Berolahraga. Jakarta : PD Percada
- PB PERBASI. 2006. Peraturan Permainan Bola Basket.Jakarta : PERBASI.
- Wahyuni Sri, Pramono, Sutarmin. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan  
Kesehatan kelas VII.Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.