

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Menggiring Bola Basket Putra kelas VIII SMP Negeri Widyakrama. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata nilai pre test dan post test yang diterapkan dengan Latihan Zig-zag. Rata-rata nilai pre test adalah 20.3, sedang rata-rata nilai post test adalah 30.3. Dari hasil Pengujian hipotesis menggunakan statistik uji t, pada taraf signifikan $\alpha = 0.995$ dengan derajat kebebasan (dk) = (n-1), dan digunakan uji satu arah pada post test, dimana kriterianya ($t_{hitung} = 13.3 > t_{tabel} = 2.86$). Berdasarkan kriteria pengujian, terima H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ 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 Latihan Zig-zag dapat meningkatkan Hasil Menggiring Bola Basket Putra kelas VIII SMP Negeri Widyakrama.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Guru bidang studi penjaskes diharapkan dapat menerapkan latihan Zig-zag pada proses pembelajaran penjaskes.

2. Mengingat latihan Zig-zagc dapat memudahkan siswa dalam memahami materi pembelajaran, peneliti menyarankan untuk diadakannya penelitian lebih lanjut pada materi penjaskes yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2013). Permainan Bola Basket. Era Intermedia
- Arikunto Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Fatahilah Adika. 2018. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Dalam Jurnal Gelanggang Olahraga*. Vol. 1, Hal. 15.
- Harsono.(2013). Pengaruh Shuttle Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 13-15 SSB Adiraga Putra Magelang. Diakses dari http://eprints.uny.ac.id/view/creators/Dudut=3A_Ariawan=3A=3A.default.html pada tanggal 1 Maret 2019
- Hartoko, S. 2014. *Bola Basket I*. Surakarta: UNS Press.
- Hidayah Taufik. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Kerru Alamsyah, Saparia Andi & Andi Sultan Brilin. 2015. Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Lari Zig-Zag Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Smp Negeri 1 Biromar. *Dalam Jurnal E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*.Vol. 3, Hal. 2
- Mahendra Agus, Warsito Adi Sugito, Suroto & Taufik Hidayah. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud
- Mylsidayu Apta. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : CV. ALFABETA
- Pratama Yudha Chrissshandy & Panggung Supata. 2016. Kontribusi Fisik Dan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket Putri Junior Kabupaten Gunungkidul. *Dalam Jurnal Keolahragaan*. Vol. 4, hal. 2
- Raharjo Pamot Hermawan & Dian Budiana. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud
- Remmy Muchtar. (2013). *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga - S1*. Vol. 1, No.1, Edisi Februari 2013. Diakses dari <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel> pada tanggal 1 Maret 2019

- Soekatamsi. 2013. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Tiga Serangkai, Solo
- Siswantoyo. (2014). Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1. Vol. 1, No. 1, Edisi Februari 2013. Diakses dari <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel> pada tanggal 1 Maret 2019..
- Warsito Adi Sugito, Subroto Toto. Suroto & Taufik Hidayah. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.