

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Berdasarkan hasil observasi awal kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket siswa diperoleh data sebagai berikut : 6 (27,27%) orang siswa berada dalam klasifikasi kurang dengan perolehan nilai rata-rata 53,33 dan 16 (72,73%) orang siswa berada dalam klasifikasi cukup dengan nilai rata-rata 63,5. Dengan rata-rata keseluruhan nilai 60,7
2. Pada siklus I, kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket siswa kelas XI<sup>2</sup> SMA Negeri 4 Gorontalo telah mengalami peningkatan yang cukup berarti yaitu 6 (27,27%) siswa berada dalam klasifikasi cukup dengan nilai rata-rata 68, 15 (68,18%) siswa berada dalam klasifikasi baik dengan nilai rata-rata 73,6 dan 1 (4,55%) orang siswa berada dalam klasifikasi cukup dengan nilai rata-rata 80. Dengan rata-rata keseluruhan nilai 72,36
3. Pada siklus II ini kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket siswa kelas XI<sup>2</sup> SMA Negeri 4 Gorontalo mencapai kriteria keberhasilan. Dimana 3 (13,64%) orang siswa telah berada dalam klasifikasi baik dengan perolehan nilai rata-rata 76 dan 19 (86,36%) orang siswa telah berada dalam klasifikasi baik dengan perolehan nilai rata-rata 84,4. Dengan rata-rata keseluruhan nilai 83,3
4. Metode modeling sangat efektif digunakan dalam pembelajaran materi bola basket khususnya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan *chest pass*, karena melalui metode ini siswa diajak untuk dapat menciptakan suasana kerja sama (saling asah, asih, asuh).
5. Berdasarkan hasil capaian peningkatan kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket dalam penelitian ini maka dalam penelitian inii maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “dengan melalui metode modeling maka kemampuan chest pass pada siswa kelas XI<sup>2</sup> SM4 Negeri 4 Gorontalo dapat meningkat.” dapat diterima karena telah terbukti dan teruji kebenarannya.

#### **5.2. Saran**

Dari kesimpulan diatas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebagai seorang guru hendaknya dapat melakukan penelitian tindakan kelas, hal ini sebagai koreksi dan refleksi terhadap pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di kelasnya, sehingga mencapai peningkatan mutu pendidikan dan kualitas guru dalam mengajar dapat terwujud.
2. Dalam pelaksanaan tindakan kelas ini, guru hendaknya mempersiapkan diri baik fisik maupun mental serta merencanakan kegiatan dengan baik. Agar nantinya dalam pelaksanaannya benar-benar terarah sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan.

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini agar kiranya lebih mendekatkan perhatian dan dukungan penuh dari semua unsur yang terlibat dalam penelitian tersebut (kepala sekolah, guru, serta siswa itu sendiri). Karena penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan/ pembelajaran di sekolah yang bersangkutan

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin Arwid Sukarta. 2017, Pengaruh olahraga angkat beban terhadap tekanan Intralokuler. Tembelang, Semarang.
- Badwi Fadila Amin. 2018, Pembelajaran operan dada (Chest pass) dalam permainan basket melalui metode mengajar penemuan, terpimpin, pada siswa kelas VIII SMPN 1 Jonggol, Jakarta.
- Bompa Tudor. 2004, Theory and methodology of training. Canada: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Boy Indrayana. 2018, Vol 2 No 2. Pengaruh latihan sutespas terhadap ketepatan Chest Pass pada tim bola basket putrid SMAN 2 Batang Hari, Medan.
- Edwarsyah. 2016, Pengaruh latihan pront squat terhadap kekuatan otot tungkai altet angkat besi kota padang. Jurnal Menssana Vol 1 No 1, Padang.
- [http://: ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medica](http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medica)
- [https://: mun.materiolahraga.com/2018/06/olahraga-angkat-besi.html](https://mun.materiolahraga.com/2018/06/olahraga-angkat-besi.html).
- <http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/teknik-modeling> diunduh 30 September 2010
- <http://inez-bebeknarsizzz.blogspot.com/2009/11/pendekatan-behavioristik.html> diunduh 30 September 2010
- [http:// Wordpress. Sadmoko, hetti. Teori Belajar Behavioristik dan Social learning](http://Wordpress.Sadmoko, hetti. Teori Belajar Behavioristik dan Social learning) diunduh pada tanggal 30 September 2010
- Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Volume 8. Nomor 1. Edisi Juni 2018
- Ilham. 2011, Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan chest pass pemain bola basket siswa SMPN 11 Kota Jambi. Vol Nomor 1 -18.
- Iman Rubina. 2017, Vol 3 No 2. Jurnal siliwangi, Pengaruh pembelajaran shooting (Free trow) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil shooting (Free Trow) daam permainan bola basket.
- Oliver Jhon. 2007, Dasar dasar bola basket . pakar pustaka , Bandung
- Reza Resah. 2017, Pengembangan teknik pembelajaran passing dada pada permainan bola basket siswa kelas VIII, Sebatik 2621-org.
- Willis, Sofyan S. 2004. Konseling Individual teori dan praktek. Bandung : Alfabeta