

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Dengan memperlihatkan hasil pengujian pada sebelum pelaksanaan eksperimen dan setelah pelaksanaan eksperimen menunjukkan adanya kesimpulan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan antara skor tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan terhadap Kemampuan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Ini didasarkan pada analisis secara statistik diperoleh harga t_{hitung} sebesar 13.54. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(25)} = 2.80$. 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 H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *push up* dapat meningkatkan Kemampuan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

5.2 Saran

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

1. Sebaiknya dalam pembelajaran penjasokes guru selalu memperhatikan materi pelajaran (strategi pembelajaran yang relevan dengan materi yang akan diberikan) agar ketrampilan siswa dapat meningkat khususnya Kemampuan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket seorang guru harus menggunakan latihan *push up*.
2. Guru harus menciptakan suasana yang selalu menyenangkan dan menarik sehingga siswa termotivasi untuk mengikuti mata pelajaran tersebut yakni penerapan latihan *push up* sehingga pembelajaran siswa aktif dapat terwujud.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nurdian. (2016). *Pengaruh model pelatihan half moon shooting dan knockout shooting terhadap shooting free throw pada pemain tri darma jombang*. Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STIIKIP PGRI Jombang. ISSN : 2337-7674
- Astawa Putu, Jawi made I, Permana Gangga Arya Kadek I, Satriyasa Komang Bagus, Tirtayasa Ketut, Wihanda Made desak. (2018). *Pelatihan model beef concept disertai dumbel dan jogging* : Denpasar Bali
- Budiana Dian, Hidayah taufik, Mulyana Raharjo Pamot Hermawan. (2014). *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan : Jakarta
- Candiasa Made I, Kencana Praja Tri, Widiartini Ketut Ni. (2015). *Pengaruh pelatihan dengan pemberian beban push up terhadap hasil belajar tolak peluru smp sapta andika denpasar*. E-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan ganesha. Volume 5, No 1 tahun 2015
- Hakim Fauzi Ari, Rudiansyah Eko, Usman Andi. (2014). *Upaya meningkatkan shooting free throw permainan bola basket dengan metode strength pada siswa kelas x akuntansi2 smk negeri 1 nanga pinoh*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Volume 1 Nomor 1
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan : Jakarta
- Nopembri Soni dan Sumaryoto. (2017). *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan : Jakarta
- Priyanto. (2014). *Latihan shooting free throw menggunakan modifikasi bola*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. 4(1):2088-68