

## **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 pengaruh latihan *Double leg speed hop* terhadap *lay-up shoot* olahraga bola basket pada siswa kelas putra VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *Double leg speed hop* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan *lay-up shoot* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *Double leg speed hop* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil ketepatan pukulan *smash* bulutangkis merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan kemampuan *lay-up shoot* bola basket berasal dari data populasi yang homogen (sama).

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan melakukan *lay-up shoot* olahraga bola basket harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan *Double leg speed hop*.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga khususnya di bidang bola basket untuk dapat menerapkan latihan *Double leg speed hop* yang dapat menghasilkan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu Donald. 1992. *Jumping Into Pliometrics, California:Leisure Press Champaign, Illinois*
- Budi Sutrisno Muhammad Bazin Khafadi. 2010 *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,. CV. PUTRA NUGRAHA
- Dwi Sarjiyanto dan Sujarwadi. 2010 *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Kelas VIII SMP/MTs*. Jakarta Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,. PT Intan Pariwara
- Etta Mamang Sangadji dan Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian-Pendekatan praktis dalam penelitian*. Yogyakarta : CV Andi Offeset
- Faridha Isnaini Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, Karya Mandiri Nusa
- Giri Wiranto. 2013 *Fisologi dan Olahraga*. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Hilman Nurhuda, Mia Kusumawati. 2010. *Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, PT Sinergi Pustaka Indonesia
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos Terjemahan oleh M. Furqon H. & Muchsin Doewes :2002.*Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Kardjono.2008. *Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Indonesia.
- Septin Deliana .2010. *Perbandingan Latihan Lay-up Shoot dari Depan Antara Underhead Lay-up Shoot dan Overhead dari Depan Terhadap Hasil Tembakan Lay-up Shoot Pada Pemain Pemula Putra KU 16 Tahun Klub*

*Bola Basket Surya Kencana Weleri Tahun 2010*. Pendidikan Jamsani dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang

Suharsimi Arikunto. 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Sri Wahyuni Sutarmin, Pramono.2010 *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk Kelas VIII SMP dan MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,.PT Wangsa Jatra Lestari.

Melati Deviana.2013. *Upaya Peningkatan Gerak Dasar Melalui Permainan Rok Gebug Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal Tahun 2013*.

Yudi Prasetya. 2013 *Efektivitas lay up shoot menggunakan underhead dan overhead padasudut 45 derajat terhadap kemampuan hasil lay up shoot pada pemain Bola Basket Putra SmpN 3 Batang Tahun 2012*.Universitas Negeri Semarang

<https://id.wikipedia.org/wiki/Lay-up> di akses pada tanggal 04 Desember 2015