

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Keterampilan menggiring bola merupakan teknik dasar bola basket yang penting dalam hal mengembangkan permainan seorang pebasket. Seorang pebasket akan merasa lebih percaya diri bila dapat menguasai teknik-teknik dasar bola basket sehingga akan berdampak pada mental pemain dimana kemampuan untuk menampilkan permainan terbaik diperoleh seama mengikuti latihan. Latihan mengenali bola yang dilakukan dalam waktu yang lama, teratur, dan berencana sesuai jadwal akan memberi 26 efek positif dalam menguasai teknik menggiring, karena semakin baik teknik penguasaan bola akan semakin baik pula teknik menggiringnya. Sehingga gerakan yang semula dirasa sulit menjadi lebih mudah dilakukan.

Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan pengaruh latihan Ballhandling atau penguasaan bola (X) terhadap keterampilan menggiring bola (Y). dapat diambil kesimpulan bahwa latihan ballhandling (penguasaan bola) memberi pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola dalam olahraga bola basket.

Sesuai dengan hasil penelitian yang relevan dan kajian pustaka, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: "Ada pengaruh yang signifikan dari latihan ballhandling terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola

basket". Keterampilan menggiring bola Latihan Ballhandling (penguasaan bola) Peningkatan keterampilan menggiring bola yang signifikan.

Dari hasil pengujian di peroleh  $t_{hitung} = 8,015$ .  $T_{ti} = (a 0.05 : n-1 (7-1)$  di peroleh sebesar 2,447). Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Atau  $t_{hitung}$  sebesar  $8,015 > t_{tabel}$  sebesar 2,447, berdasarkan criteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ , dan terima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $a 0.05: n- 1$ . Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Ballhandling terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket

## 5.2 Saran

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk pelatih olahraga, kiranya dalam memberikan latihan meningkatkan kemampuan menggiring bola hendaknya lebih memperhatikan kekhususan latihan tersebut sehingga latihan bisa lebih baik lagi
2. Kepada guru olahraga diharapkan agar dapat meningkatkan keterampilan siswanya dan kualitas atlet agar lebih berprestasi dalam cabang olahraga bola basket khususnya di Provinsi Gorontalo.
3. Setiap pelaku olahraga kiranya dalam memberikan latihan dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola hendaknya lebih memperhatikan kekhususan latihan tersebut sehingga latihan yang di lakukan dapat terarah dengan baik dan benar.

4. Untuk mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali pengaruh latihan ballhandlingdi harapkan mengambil sampel yang Iebih banyak.
5. Dilihat bahwa dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola perlu adanya peningkatan kemampuan menggiring bola yang baik maka di berikan latihan Ballhandling karena dilihat dari segi peningkatan hasil yang diperoleh. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola sehingga pelaksanaannya membutuhkan teknik gerakan yang baik dan benar, dengan teknik gerakan yang tepat maka kemampuan menggiring bola akan dengan mudah dilakukandan semakin baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. 2005. Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: PT Garfindo Persada
- Arma Abdoellah. 1985. Penguasaan Keterampilan Gerak. Jakarta: Depdikbud.
- Azhar Arsyad. 2019. Media Pembelajaran, Jakarta: PT Garfindo Persada
- Depdiknas, 2003. Kurikulum SMA Mata Peajaran pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Dedy Sumiyarsono. 2002. Keterampilan Bola Basket. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hal Wissel, 1996. Bola Basket. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Husdarta Yudha M Saputra. 2000. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Depdiknas.
- Irsyada Machfud, 2000. Bolabasket. Jakarta: Depdiknas
- PERBASI, 2000. Interpretasi Peraturan Resmi. Jakarta: Pengurus besar pengurus bolabasket seluruh Indonesia.
- Jon Oliver. 2007. Basketball fundamental. USA: Human kinetcs
- Muhajir, 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X. Bandung: Erlangga.
- Ngatman, 2001. Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. 2007. Permainan Bolabasket. Surakarta: Era Intermedia
- Saputra M.Y dan Amung M, 2000. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdiknas

Sodikin Candra. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surakarta:

CV.Putra Nugraha

Sugiyono, 1999. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: CV. Alfabeta

Suharsimi Arikunto, 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukintaka, 1979. Permainan dan Metodik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan

Kebudayaan.