

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada sumbangan koordinasi mata-tangan terhadap tembakan *jump shot* pada pemain UKM bola basket UNY, yaitu sebesar 25.96%.
2. Ada sumbangan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap tembakan *jump shot* pada pemain UKM bola basket UNY, yaitu sebesar 19.25%.
3. Ada sumbangan kekuatan otot lengan *triceps* terhadap tembakan *jump shot* pada pemain UKM bola basket UNY, yaitu sebesar 23.46%.
4. Ada sumbangan *power* tungkai terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY, yaitu sebesar 18.45%.
5. Ada sumbangan koordinasi mata-tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan *triceps* dan *power* tungkai terhadap tembakan *jump shot* pada pemain UKM bola basket UNY, yaitu sebesar 87.1%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan teknik tembakan *jump shoot* bola basket hendaknya memperhatikan faktor yang penting, yaitu; koordinasi mata-tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan *triceps* dan *power* tungkai. Bentuk perhatian dapat berwujud melatih koordinasi mata-tangan,

fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan *triceps* dan *power* tungkai dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes koordinasi mata-tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan *triceps*, *power* tungkai dan tes tembakan *jump shoot*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tembakan *jump shoot* bola basket, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Untuk kekuatan otot lengan *triceps* menggunakan alat untuk latihan atau bukan alat khusus untuk pengukuran.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih bola basket, hendaknya memperhatikan koordinasi mata-tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan *triceps* dan *power* tungkai karena mempengaruhi hasil tembakan *jump shoot*.
2. Bagi atlet bola basket agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan teknik tembakan *jump shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Baley, James A. (1986). *Pedoman atlet: Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. (terjemahan). Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjajaran Bandung.
- Danny Kosasih (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*: Karangturi Media Semarang.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Ibnu Hajar. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Ismaryati. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Ghalia Indonesia.
- PB PERBASI. (2006). *Bola Basket untuk Semua*. Jakarta: Bidang III PB Perbasi.
- Saifuddin Azwar. (2003). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK-IKIP Semarang.
- Soedarminto. (1992). *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Soedjono Basoeki. (1988). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Jakarta: Diknas.
- Suharno. (1984). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sugianto. (2005). Hubungan antara Power Lengan, Kecepatan Pukulan, dan Kelincahan dengan Kecakapan Bermain Bulutangkis. *Skripsi*. FIK: UNY.
- Sugiyono. (2003). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alvabeta.
- _____. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis* Yogyakarta: FIK, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (1992). *Metodologi Research I & II*. Yogyakarta: UGM.
- _____. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syaifudin. (1994). *Keterampilan Bermain Sepakbola*. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 3. no 1. Januari 2001. Halaman 1-11.
- Tandiyo Rahayu. (2004). *Bahan Ajar Statistika 2*. Semarang: UNNES 2004.
- Wissel H. (1996). *Basketball to Success*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Diunduh dari internet:

- http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket. (diunduh pada tanggal 15 april 2012).
- <http://rizchaa11a333.wordpress.com/biologi/> (diunduh pada tanggal 16 april 2012).
- <http://bleacherreport.com/articles/403405-the-genius-of-a-ray-allen-jump-shot-from-hero-to-zero>. (diunduh pada tanggal 26 juli 2012).
- http://id.wikipedia.org/wiki/Derajat_%28satuan_sudut%29. (diunduh pada tanggal 26 juli 2012).