

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara panjang lengan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket.
4. Secara bersama-sama terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai, panjang lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya hubungan antara power tungkai, panjang lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket siswa putra SMP N 1 Pakem yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dapat digunakan sebagai acuan bahwa dalam latihan bolabasket, khususnya teknik *lay up* agar memperhatikan faktor power tungkai, panjang lengan dan tinggi badan, karena ketiga faktor ini mempunyai kontribusi yang nyata terhadap kemampuan *lay up* seseorang. Hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai

pedoman dalam menyusun program latihan bolabasket guna meningkatkan kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, yaitu sebelum terlaksananya pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit, Lapangan yang digunakan dalam penelitian ini juga belum memenuhi standart sehingga subyek kurang maksimal dalam melakukan test. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian. Pada penelitian ini, peneliti juga tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.

D. Saran

Berangkat dari kesimpulan maka disarankan secara khusus kepada para mahasiswa, dosen pengajar serta secara umum kepada pelaku olahraga bolabasket (pemain dan pelatih) bahwa untuk dapat melakukan *lay up* dengan baik (banyak bola yang sukses masuk) perlu memperhatikan faktor power tungkai, panjang lengan dan tinggi badan, sehingga dalam latihan agar memperhatikan ketiga faktor tersebut.

Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf kemampuan lay up bagi subyek.

DAFTAR PUSTAKA

Barry L. Johnson. (1986). *Prototypical Measurement for Evaluation in Physical Education*. New York. Mac Milan Publishing Company.

Bompa, Tudor O. (1993). *Theory and Methodology Training* (Terjemahan). Bandung: Universitas Padjajaran

Dedy Sumiyarsono (2002). *Keterampilan Lanjut Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta

Gunadi Tri Rahardjo. (2009). *Sumbangan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kelentukan dan kecepatan terhadap keterampilan mengiring crossover dalam permainan bolabasket*. SKRIPSI. Yogyakarta: FIK UNY

Hadi Nugroho. (2005). *Hubungan otot tungkai, otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil tembakan bebas dalam permainan bolabasket siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA 1 Kendal*. SKRIPSI. Yogyakarta: FIK UNY

Hal Wissel. (1996). *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2PTK.

Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta. Depdikbud

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

M. Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Surabaya

Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.

Oliver, John (2007). *Basketball Fundamentals*. (Terjemahan Wawan Eko). Bandung: Pakar Raya

PERBASI. (2001). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia

Satria Wijaya. (2009). *Perbedaan Efektivitas Tembakan Lay Up Shoot Dengan Melalui Papan Pantul Dan Langsung Ke Ring Basket Pada Mahasiswa Putra Yang Mengikuti UKM Bolabasket di UNY*. SKRIPSI. Yogyakarta: FIK UNY

Sirodjudin, dkk. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Media Pratama.

Soedarminto. (1992). Kinesiologi. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sudjana. (2002). Metode Statistika. Bandung: Tarsito

Suharsimi Arikunto, (1992). *Prosedur Penelitian suatu Perdebatan Praktif*. Jakarta: PT. Rineka Citra.

Sukintaka. 1979. Permainan dan Metodik untuk SGO. Jakarta : Departemen P&K.

Sutarno HP. (1993). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi, (1989). *Metodologi Research III*. Yogyakarta: Andi Offset.

Sutrisno Hadi, (1991). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.

Thomas Jerry, R. (1990). *Research Methods Physical Activity*. Illinois: Human Kinetics Books, Champaign

U. Jonath, dkk, (1985). *Atletik*. Jakarta: PT. Rusda Jaya Putra.

Yusuf Hadisasmita & A. Syarifuddin. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud