

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneltian dan analisis data di atas dapat diperoleh kesimpulan yaitu : Dari hasil perbedaan nilai *mean* (rerata) kemampuan *dribbling* satu tangan (11,96) < kemampuan *dribbling* satu tangan secara bergantian (15,08), Hasil tersebut diartikan waktu tempuh *dribbling* dengan satu tangan lebih pendek dibandingkan dengan *dribbling* satu tangan secara bergantian, yang artinya kemampuan *dribbling* satu tangan lebih baik dibandingkan yang bergantian. Dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *dribbling* bola basket menggunakan satu tangan dengan kemampuan *dribbling* satu tangan secara bergantian pada peserta ekstrakurikuler bola basket Di SMP N 3 Slawi.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi masukan bagi pelatih dan guru untuk mengetahui manfaat dari *dribbling* menggunakan satu tangan secara terus menerus dan *dribbling* dengan satu tangan secara bergantian.
2. Seorang pemain bolabasket menjadi lebih paham saat yang tepat untuk menggunakan *dribbling* dengan satu tangan secara terus menerus atau *dribbling* dengan satu tangan seara bergantian.
3. Menjadi masukan bagi ilmu keolahragaan untuk kedepannya berdasarkan hasil penelitian.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya :

1. Peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Keterbatasan waktu peneliti tidak mengontrol kondisi fisik siswa terlebih dahulu, apakah siswa dalam keadaan baik atau tidak.
3. Keterbatasan lapangan bolabasket yang terbuat dari papan blok, sehingga beberapa bagian lapangan kurang rata.
4. Penggunaan rintangan yang seharusnya menggunakan kursi makan diganti menggunakan kun, sehingga rintangan tidak maksimal.

D. Saran

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

1. Bagi pelatih agar meningkatkan intensitas latihan dengan harapan siswa dapat mempunyai kemampuan *dribbling* yang baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya lakukan penelitian dengan variabel yang lain sehingga dapat teridentifikasi lebih banyak lagi efektifitas teknik dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- A,Sarumpaet. dkk. 1992. *Permainan Besar*, Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Agus Suryo Subroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Rineka cipta.
- Annisa Nurssantika. 2010. *Pengertian Dribble dan Tehnik Dribble*. Diakses dari <http://arisachanloveanime.blogspot.com/2010/10/pengertian-dribble-dan-tehnik-dribble.html>. Pada tanggal 1 Januari 2012, Jam 17.00 WIB
- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan jasmani*, Bogor: Yudhistira.
- Alfian Harianto. 2010. *Perbedaan Antara Keefektifan Under The Basket Shoot Melalui Papan Pantul dengan Langsung ke Ring Basket pada Siswa Putra Kelas X SMK N 2 Wonosari Gunungkidul Tahun Ajaran 2009/2010. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ambler, J. S., 1992. *Irigasi di Indonesia: Dinamika Kelembagaan Petani*. LP3ES: Jakarta.
- Arma Abdullah, dan Agus Manadji. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 2004. *Kurikulum SMA Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. 1994. *Kurikulum Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Dedi Sumiyarsono. 2002. *Keterampilan bolabasket*, Yogyakarta: FIK UNY.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- FIBA. 2006. *Official Basketball Rules 2006*. R. Harja Jaladri: Jakarta
- Hartoko, S. 1993. *Bola Basket I*. Surakarta: UNS Press.
- Hurlock, E. 1999. *Perkembangan Anak*. Jilid Ke-2. (Medmeitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Airlangga.
- Imam Sodikun. 1992. *Teknik Dasar Bola Basket*, Jakarta: Grafindo Media.
- John, Oliver. 2007. *Dasar-dasar bola basket*, Klaten: PT Intan Sejati.

- Muhajir. 2006. *Pendidikan jasmani teori dan paktik SMA Kelas 1*, Jakarta: Erlangga.
- _____. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Neuman. 1984. *Bolabasket Pendidikan Dasar dan Latihan*. Jakarta: Gramedia
- Ngatman. 2001. *Tes dan pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan bola basket*. Surakarta: Era Inter Media.
- Satria Wijayanto. 2009. Perbedaan Efektifitas Tembakan Lay Up Shoot Dengan Cara Melalui Papan Pantul dan Langsung Ke Ring Basket Pada Mahasiswa Putra Yang Mengikuti UKM Bolabasket Di UNY Tahun Ajaran 2008/2009. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. 2006. *Statistik untuk penelitian*. Bandung: PT Alfa Beta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1992. *Teori bermain untuk DII PGSD Penjaskes*, Jakarta: Depdikbud
- Wissel. 1996. *Bola Basket*, Jakarta: PT Raya Grafindo Persada
- Yudha M. Saputra, 1998. *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.