

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Peneliti berhasil membuat suatu indikator teknik *lay up* sebagai berikut:

<u>Fase</u>	<u>Indikator</u>
<u>Fase Persiapan</u>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Terima / tangkap bola dengan baik</u> • <u>Pandangan fokus pada ring</u> • <u>Melangkah dengan posisi badan <i>balance</i></u> • <u>Bahu rileks</u> • <u>Siku masuk atau rapat</u>
<u>Fase Pelaksanaan</u>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Lompat vertical</u> • <u>Kedua tangan melindungi bola</u> • <u>Melompat dengan badan seimbang</u> • <u>Arahkan tangan penembak ke arah ring basket dengan sudut 45 sampai 60 derajat</u> • <u>Pertahankan kontak mata ke sasaran ring basket</u> • <u>Irama yang sama atau seimbang</u>
<u>Fase Follow through</u>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Bola masuk ke ring</u> • <u>Posisi lengan tetap sampai bola masuk ke ring</u> • <u>Mendarat dengan kedua kaki seimbang</u> • <u>Gerakan dilakukan secara berkelanjutan (tidak patah- patah)</u>

Gambar 22. Indikator rubrik teknik *lay up*

Indikator tersebut di dapat dari 10 langkah mengembangkan instrumen tes dari strand dan wilson yang dikutip dari Morrow, 2005:313. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: berdasarkan uji coba yang telah dilakukan pada klub bola basket PERBAKAS dengan sampel semua atlet putra yang berjumlah 20 atlet, diperoleh hasil objektivitas dengan menghitung

objektivitas antar *rater* sebesar 0.978. Validitas menggunakan validitas isi dengan 10 (sepuluh) orang ahli (*expert judgment*), maka dapat disimpulkan bahwa tes unjuk kerja teknik tembakan *lay up* ini dapat digunakan sebagai sebuah standar tes pengukuran teknik tembakan *lay up*. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan teknik *lay-up* dengan hasil bola masuk, yaitu sebesar 0.703.

B. Implikasi Penelitian

Dari hasil penelitian dan kesimpulan di atas, dapat disimpulkan beberapa implikasi yang dapat terjadi, antara lain:

1. Bagi Pelatih Bola Basket

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan kajian proses berlatih melatih, mengadakan penilaian terhadap teknik tembakan *lay up* untuk kemudian mengadakan pengarahan dan penyempurnaan teknik tembakan atletnya agar mampu melakukan tembakan *lay up* dengan baik dan benar.

2. Bagi Atlet Bola Basket

Hasil penelitian dapat dijadikan acuan dalam proses koreksi terhadap kemampuan teknik tembakan *lay up* yang dimiliki oleh atlet, untuk selanjutnya dapat dilakukan perbaikan proses latihan teknik tembakan *lay up* agar menjadi lebih baik dan benar

B. Keterbatasan Penelitian

Walaupun berbagai usaha telah dilakukan untuk menjaga kemurnian dari hasil penelitian ini, namun mengingat berbagai keterbatasan yang dimiliki peneliti, keterbatasan kemampuan peneliti untuk mengatasi berbagai kendala yang ada, sehingga terdapat sejumlah faktor yang sulit untuk dikendalikan pada waktu pengambilan data berlangsung. Adapun beberapa faktor yang sulit untuk dikendalikan saat pengambilan data dilakukan, di antaranya:

1. Kondisi cuaca.
2. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi teknik *lay up*, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.

D. Saran

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

1. Pelatih atau guru diharapkan mampu menganalisis dan menilai teknik-teknik bola basket dari atlet atau siswanya, agar dapat mengetahui kesalahan yang terjadi pada masing-masing atlet atau siswa, sehingga pelatih atau guru untuk selanjutnya dapat memberikan pengarahan dan pembetulan terhadap kesalahan-kesalahan yang terjadi.
2. Untuk atlet diharapkan memiliki keinginan dalam diri sendiri untuk menjadi lebih baik, dengan menambah pengetahuan dari membaca,

bertanya pada pelatih, atau mampu belajar dari pengalaman, serta melakukan latihan mandiri teknik-teknik bola basket dengan didasari acuan teknik-teknik bolabasket yang benar

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Latif Noor. (2010). Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Hukuman Cabang Olahraga Bola basket. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Akros Abidin. (1999). *Bolabasket Kembar (dapat dibuat dilahan yang sempit)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Andi Suntoda. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi dalam Cabang Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.
- Anik Ghufron, Widyastuti Purbani, Sri Sumardiningsih. (2007). *Panduan Penelitian dan Pengembangan*. Yogyakarta. Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta
- Betty Retnowulan. (2009). Analisis Biomekanika Tembakan Lay Up dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Tembakan. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Borg dan Gall. (1983). *Educational Research: An Introduction Fourth Edition*. New York: Longman Inc.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- David Titmuss. (1993). *Basketball (Play the game)*. London: Blandford.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan 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).
- Hay J.G. (1993). *The Biomechanic of sport techniques*. Eaglewood Cliff New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Hoy Len and Carter. (1980). *Tackle Basketball*. London. Hutchinson Publishing Group.
- <http://Aajosa.wordpress.com/ball/bola-basket-molten-gg7-2>.
- <http://sindemeysin.blogspot.com/2009/05/pengertian-tes-pengukuran-evaluasi-dan.html>.
- http://www.perbanas.ac.id/news/media/soft_skills_3.ppt.

<http://afrina-inawank.blogspot.com/2010/11/cara-lay-up.html>.

<http://judocoach.com>.

<http://offthebackboard.wordpress.com>.

<http://www.coachesclipboard.net>.

<http://cyber.chongju.ac.kr/cbmobook40.htm>.

<http://indonetwork.co.id>.

<http://wiliandalton.blogspot.com/2009/03/pengertian-tes-pengukuran-evaluasi-dan.html>.

Imam Sayudi. (1979). *Olahraga untuk SPG*. Jakarta: Depdikbud.

Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.

Lieberman Cline Nancy. (1996). *Bolabasket untuk Wanita*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Morrow, J.R. Jr.(2005). *Measurement and Evaluation in Human Performance Third Edition*. Human Kinetics

Nana Sudjana. (1992). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

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

Oliver. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.

Pedoman Khusus. *Pengembangan Instrumen dan Penilaian ranah Psikomotor*. Kurikulum 2004.

Perbasi.(2006).Pedoman Pelatih Bolabasket Modern. Jakarta

Rachmad Supomo, Sukintaka, dan Sudharno. (1970). *Pengetahuan Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jendral Pemuda dan Olahraga.

Riduwan dan Akdon. (2007). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistik untuk Penelitian*. Cetakan kedua. Bandung: Alfabeta.

Rusli Lutan. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Saifuddin Azwar. (2007). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: pustaka pelajar Offset.
- Sukintaka. (1979). *Permainan dan Metodik; Buku II*. Jakarta: Tarate Bandung.
- Sukmadinata. (2006). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sumadi Suryabrata (1983). “*Definisi Operasional*”. Artikel <http://www.google.com>. (Diunduh pada tanggal 15 November 2011).
- Vic Ambler. (1990). *Petunjuk Untuk Melatih dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Tarsito.
- Wissel. (1994). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wissel Hal. (1996). *Bolabasket Step to Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.