

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil uraian yang telah dikemukakan dalam pengolahan data dengan menggunakan uji t maka dapat disimpulkan :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan daya tahan otot lengan terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket.
3. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan kekuatan otot lengan dan latihan daya tahan otot lengan terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan agar giat berlatih kondisi fisik yang berguna untuk meningkatkan kemampuan gerak umum yang sangat mendukung dalam penguasaan keterampilan olahraga khususnya dalam permainan bola basket.

2. Untuk para guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba latihan kekuatan otot lengan dan latihan daya tahan otot lengan karena kedua latihan ini dapat meningkatkan keterampilan shooting dalam bola basket.
3. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam cabang permainan bola basket untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta
- Depdiknas, 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih olahragawan Pelajar*. Jakarta
- Dinata, Marta. 2002. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Cerdas Jaya: Bandar Lampung
- FIBA, (2000), *Peraturan Permainan Bola Basket Internasional*.
- Harsono. 2004. *Latihan kondisi fisik*. C.V. Tambak Kusuma. Jakarta
- 2009. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung
- Hermawan, Rahmat. 2002. *Ilmu Faal Dasar*. Bandar Lampung. Universitas Lampung
- 2004. *Ilmu Faal Dasar*. Bandar Lampung. Universitas Lampung
- 2006. *Ilmu Faal Dasar*. Universitas Lampung. Bandar Lampung
- Hasan, Ibrahim Amir 2008. *The art of indonesian streetbal*. PT. mizan pustaka bandung.
- Lampung, Universitas. 2008. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Lampung: Bandar Lampung
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Kurunika. Universitas terbuka
- 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Oliver, Jon. 2004. *Dasar-dasar bola basket*. Bandung. Pakar Raya
- Perbasi, 1999. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : **PB PERBASI**

- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. PT Bumi Aksara: Jakarta.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
-2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto. 2004. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka
-2004. *Dasar-dasar Belajar Gerak*. Depdiknas: Jakarta
-2007. *Teori kepelatihan dasar*. Kementrian pemuda dan olahraga. Jakarta
- Sugiono. 2003. *Metodologi Penelitian Administrasi*. Jakarta: Alfabeta.
- Sukardi. DKK. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Siswoyo, Joan. 2010. *Pengaruh Latihan Beban Otot Lengan Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket pada Siswa SMK Arjuna Bandar Lampung Tahun Ajaran 2009/2010*. Bandar Lampung: Universitas Lampung
- Tim penyusun Kamus Bahasa Pusat. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Penerbit Balai Pustaka: Jakarta
- 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Penerbit Balai Pustaka: Jakarta.

