

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Pengaruh yang signifikan, setelah di analisis menunjukkan harga  $t_{hitung} = 18$  dan  $t_{daftar}$  sebesar 2,09 dengan demikian harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga hipotesis  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *sit up* terhadap kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 7 Gorontalo, ditolak dan menerima hipotesis  $H_A$  yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *sit - up* terhadap kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 7 Gorontalo. Dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini yaitu; terdapat pengaruh latihan *sit - up* terhadap kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 7 Gorontalo.

## 5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan siswa SMP Negeri 7 Gorontalo sebagai berikut :

- 5.2.1. Dalam rangka memacu seorang atlet guna meningkatkan kemampuan keterampilannya melakukan *overhead pass*, maka sangat efektif diterapkannya latihan *sit - up*.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan.