

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Hasil pengujian di peroleh $t = 13.14$. Nilai t pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) di peroleh harga sebesar 1.73 . Jadi, $t \geq (13.14 > 1.73)$. Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t \geq t_{\alpha; n-1}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_1 dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *lay up shoot* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam setiap individu haruslah menggunakan latihan yang efektif serta efisien.
- b. Kepada seluruh mahasiswa FIKK khususnya Prodi Penjaskes yang akan menghadapi ujian skripsi nanti, diharapkan agar dapat menjadikan skripsi ini sebagai referensi tambahan nanti.