

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan  $X_1$  dengan  $Y$  sebesar 0,74 yang dibuktikan dengan uji  $r$ , dengan koefisien determinasinya 54,76%. Hal menunjukkan adanya peningkatan signifikan di mana  $t_{hitung}$  sebesar  $4,67 > t_{tabel} 2,88$
2. Terdapat hubungan  $X_2$  dengan  $Y$  sebesar 0,68 yang dibuktikan dengan uji  $r$ , dengan koefisien determinasinya 46,24%. Hal menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan di mana  $t_{hitung}$  sebesar  $3,94 > t_{tabel} 2,88$ .
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama  $X_1$  dan  $X_2$  dengan  $Y$  sebesar 0,75 yang dibuktikan dengan korelasi ganda. Hal menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan di mana  $F_{hitung}$  sebesar  $10,93 > F_{tabel} 3,49$ . Maka korelasi ganda yang diuji adalah signifikan.

Jadi, hipotesis yang berbunyi “ Terdapat Hubungan Yang Singnifikasi antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan melakukan *shooting*” dapat diterima. Hal ini dapat disimpulkan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan melakukan *shooting* dalam olahraga permainan bola basket di SMP Negeri 3 Kota Gorontalo memiliki hubungan yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai masing-masing memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap pembinaan dan peningkatan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* dalam permainan bola basket.

## 5.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka melalui skripsi ini perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya latihan untuk membentuk kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai guna meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan permainan bola basket salah satunya pada saat melakukan *shooting*.
2. Untuk lebih mengefektifkan pelaksanaan latihan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai, maka sangat diharapkan kepada siswa agar lebih disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, terutama dalam segi waktu dan aktifitas dalam berlatih.
3. Kepada orang tua kiranya dapat memberikan motivasi kepada anak dalam rangka pengembangan minat dan bakat yang dimilikinya khususnya dalam cabang olahraga bola basket hal ini dapat dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengikuti kegiatan latihan, kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan – kegiatan yang mengarah pada olahraga salah satunya permainan bola basket, serta penyediaan sarana dan fasilitas penunjang dalam rangka peningkatan kemampuan dasar anak.