

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan besaran-besaran statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan *Lay Up Shot* dibutuhkan latihan lompat rintangan dan latihan lompat meraih sasaran. *Lay Up Shot* dapat dilatih dengan berbagai cara diantaranya dengan latihan lompat rintangan dan latihan meraih sasaran. Oleh karena itu latihan lompat rintangan dan latihan lompat meraih sasaran sangat berpengaruh pada kemampuan *Lay Up Shot* pada permainan bola basket.

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diperoleh harga t_{hitung} sebesar 19,7 sedangkan t_{daftar} sebesar 2,09. Dari hasil perhitungan tersebut ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($19,7 > 2,09$), oleh karena itu harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_A diterima.

Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “ Terdapat Pengaruh Latihan Lompat Rintangan dan Meraih Sasaran di Atas Terhadap Kemampuan Melakukan *Lay Up Shoot* Pada Permainan Bola Basket Di SMA Negeri 2 Gorontalo” dapat diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan prestasi pada cabang olahraga bola basket, maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.
2. Selain pihak pemerintah tak lupa pula diharapkan dukungan dari seluruh pihak sekolah dalam meningkat prestasi atlit.
3. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani, khususnya cabang olahraga Bola Basket. Maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.