

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelum, ternyata bahwa hipotesis yang berbunyi ” Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kekuatan peras tangan dengan kemampuan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga kabupaten Gorontalo ” dapat di terima. Hal ini dapat di simpulkan antara *power* tungkai dan kekuatan peras tangan dengan kemampuan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo memiliki hubungan yang signifikan. Hasil pengujian koefisien korelasi menunjukan sangat kuat yaitu sebesar 92%

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($14,57 > 2,101$) atau harga t_{hitung} masih berada di dalam daerah penerimaan H_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_A ditolak.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis di atas, maka hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa: terdapat hubungan *power* tungkai dan kekuatan peras tangan dengan kemampuan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Terdapat hubungan yang positif antara *power* tungkai dan kekuatan peras tangan dengan kemampuan *three point*. Dalam arti bahwa makin besar *power* tungkai makin baik kemampuan *three point*, dan makin besar kekuatan peras tangan makin baik pula kemampuan *three point*.

5.2 SARAN

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *three point* diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan bentuk-bentuk latihan *power* tungkai dan kekuatan peras tangan baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan di luar jam sekolah.
2. Kepada orang tua agar lebih memberikan motivasi kepada anak-anaknya agar mau mengembangkan bakat yang dipunyainya.
3. Bentuk-bentuk latihan *power* tungkai dan kekuatan peras tangan diharapkan dapat dilakukan secara kontinu di bawah pengawasan guru maupun pelatih. Karena bentuk latihan ini memberikan dampak positif kepada kondisi fisik.