

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan data hasil penelitian diatas yang memiliki varians populasi homogeny, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji kesamaan dua rata-rata untuk uji dua pihak. Dalam penguujian ini dilakukan komparasi antara skor sebelum peaksanaan eksperimen (X_1) dengan setelah pelaksanaan eksperimen (X_2).

Dari hasil pengujian pertama diperoleh harga t_{hitung} sebesar -10,29. Sedang dari daftar distribusi t diperoleh t_{daftar} sebesar 2,04. Ternyata harga t_{hitung} lebih kecil t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat menerima H_1 . Maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi “ Terdapat pengaruh yang berarti dari latihan lompat rintangan terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket Siswa SMP Negeri 4 Gorontalo “ dapat diterima.

Dalam hal ini bahwa upaya peningkatan hasil latihan siswa dalam permainan bola basket terutama pada kemampuan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan *jump from box to box*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan hasil latihan siswa dalam permainan bola basket terutama pada *Lay Up Shoot*, 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. Untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan dalam permainan bola basket, peran orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak diluar jam sekolah.
3. Bahwa untuk meningkatkan hasil latihan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket, maka latihan lompat dengan rintangan perlu dimaksimalkan program kurikulum di sekolah-sekolah khususnya yang memerlukan latihan kekuatan otot tungkai