

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Pengaruh Pelatihan *Pliometrik* dengan *Multiple Jump* Terhadap Kemampuan Melakukan *Lay Up Shoot* Pada Permainan Bola Basket Siswa SMAN 2 Limboto” diterima dalam hal ini, bahwa metode latihan *Pliometrik Multiple Jump* memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan melakukan *Lay up shoot* pada permainan bola basket.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut.

- a. Untuk meningkatkan kemampuan melakukan *Lay up shoot* dalam permainan bola basket sangat tepat jika menggunakan metode latihan *Pliometrik Multiple Jump* yang secara efektif dan berkesinambungan
- b. Bagi yang berminat untuk melaksanakan penelitian yang berkelanjutan tentang metode latihan *Pliometrik Multiple Jump* harus dapat menguasai teknik dan tahap-tahap pelaksanaan metode ini secara sistematis
- c. Bagi peneliti, yang ingin melanjutkan penelitian ini dapat menggunakan metode ini dengan memperhatikan tahap-tahap pelaksanaan serta dapat pula menambah sampel agar dapat mewakili jumlah dari populasi yang telah ditetapkan.