

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *jump shoot* pada permainan bola basket siswa kelas X SMA Negeri 2 Limboto, dapat diterima dan dijawab.”

Bentuk latihan *skipping* dapat memberikan kontribusi adalah kemampuan *jump shoot* ini dapat dipengaruhi hasil yang ditunjukkan setelah eksperimen. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa latihan *skipping* dapat memberikan pengaruh pada kemampuan *jump shoot*.

#### **5.2. Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan diatas, maka dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot*, sangat tepat digunakan latihan *skipping*. Diharapkan kepada guru penjaskes atau pelatih agar dapat menerapkan bentuk latihan *skipping* baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan di jam sekolah.
2. Kepada orang tua siswa agar lebih memberikan motivasi kepada anak-anak untuk mengembangkan latihan *skipping* di luar jam sekolah. Bentuk motivasi yang dimaksud adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk berlatih sekaligus menyediakan fasilitas yang dibutuhkan.

3. Bentuk latihan *skipping* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berlanjut walaupun tidak dan dibawah pengawasan guru maupun orang tua siswa di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik juga dapat mengembangkan keterampilan serta kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk seorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga bola basket.
4. Peneliti menyarankan semoga peneliti lain yang berniat menyolediki variabel-variabel yang relevan pada materi dengan situasi dan kondisi yang berbeda yang pada gilirannya nanti akan lahir satu tulisan yang lebih baik, lengkap dan bermutu.