

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dan penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa latihan *Box Jump* dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan melakukan *lay up Shoot* pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tibawa. Pengaruh yang signifikan ini dapat dibuktikan dengan hasil pengujian statistik, dimana  $t_{hitung} = 18.43$ . Nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$ ; dk =  $n-1$  ( $20-1=19$ ) diperoleh sebesar  $= 1,729$ , dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 18.43 > t_{tabel} = 1,729$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ : Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05; n - 1$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima Karena harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa “terdapat pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap kemampuan melakukan *lay up shoot* pada permainan bola basket” dapat diterima.

#### 5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat mengajukan saran-saran yang kiranya dapat menambah pedoman bagi para pelatih, siswa, guru penjas, dan mahasiswa yang ada di jurusan kepelatihan olahraga:

1. Untuk pelatih bola basket, agar bisa menambah bentuk latihan yang akan meningkatkan kemampuan melakukan *Lay Up Shoot*, maka sangat efektif bila di terapkan latihan *plyometric box jump*.
2. Bagi siswa, perlu memperhatikan materi-materi yang di sampaikan, dalam latihan *plyometric box jump* yang bisa menambah daya ledak otot tungkai guna meningkatkan kemampuan melakukan *Lay Up Shoot* pada permainan bola basket.
3. Bagi guru yang ingin meningkatkan prestasi siswa dalam hal olahraga yang khususnya pada power otot tungkai dalam permainan bola basket, hendaknya menerapkan latihan *plyometric box jump*. sehingga mereka mampu melakukan *Lay Up Shoot* dengan baik, pada cabang olahraga bola basket.
4. Bagi mahasiswa kepelatihan olahraga yang akan menjadi tenaga *intelektual* dalam bidang olahraga, perlu adanya penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan *teknologi* terlebih khusus dalam dunia olahraga.