

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan harga t hitung sebesar 11. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan latihan *Box Jump* memberikan pengaruh terhadap *Hook shoot* dalam cabang olahraga bola basket.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat didiajukan dari kesimpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *Box Jump* dalam proses olahraga khususnya dalam meningkatkan kemampuan *Hook Shoot* dalam cabang olahraga bola basket, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Box Jump* sangat berpengaruh pada peningkatan kemampuan *Hook Shoot* dalam cabang olahraga bola basket.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.

3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.