

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* latihan *Double Leg Bound* menunjukkan harga t hitung sebesar 9. 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 *Double Leg Bound* memberikan pengaruh didalam peningkatan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket untuk siswa putra kelas XI SMK N 4 Gorontalo.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* latihan *Box Jump* menunjukkan harga t hitung sebesar 6.37. 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 bahwa latihan *Box Jump* memberikan pengaruh didalam peningkatan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket untuk siswa putra kelas XI SMK N 4 Gorontalo.

3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan X_1 dan X_2 diperoleh demikian t hitung lebih besar dari t daftar atau $12 > 3.18$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Dan pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ atau tingkat kepercayaan 99% menunjukkan t hitung lebih besar dari t daftar atau $12 > 4.95$. Sehingga hipotesis ketiga dari penelitian ini yang “Terdapat perbedaan pengaruh latihan antara *Double Leg Bound* dan latihan *Box Jump* didalam peningkatan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket untuk siswa putra kelas XI SMK N 4 Gorontalo” dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kepercayaan 99%.

5.2 Saran

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

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *double leg bound* dalam proses olahraga khususnya dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *double leg bound* lebih berpengaruh pada peningkatan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dari pada latihan *Box Jump*.
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.