

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Box Jump* memiliki pengaruh terhadap hasil *Jump Shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

5.2 Saran

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

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Box Jump* khususnya pada permainan bola basket, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Box Jump* mempunyai pengaruh pada peningkatan hasil *Jump Shoot* dalam permainan basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, 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.