

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan *rubber* dan *dumbll* terhadap kemampuan *shooting* bolabasket pada siswa putra SMAN 2 Kota Gorontalo, maka kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 5.1.1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *rubber* terhadap kemampuan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo.
- 5.1.2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dumbll* terhadap kemampuan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo.
- 5.1.3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *rubber* dan *dumbll* dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan yang telah dikemukakan, maka saran yang disampaikan sebagai berikut :

- 5.2.1. Penerapan latihan *rubber* dan *dumbll* ternyata memberikan hasil yang lebih baik terhadap kemampuan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo. Oleh karena itu latihan *rubber* dan *dumbll* ini dapat dijadikan sebagai acuan para pelatih dan guru pendidikan jasmanidan pemerhati olahraga dalam pemberian latihan peningkatan kemampuan *Shooting* Bolabasket
- 5.2.2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan latihan *rubber* dan *dumbll* dengan karakteristik populasi yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak, agar nantinya diharapkan mendapatkan hasil yang lebih tepat mengenai penerapan metode latihan tersebut.