BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisiss data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa : Terdapat hubungan power otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket siswa ekstrakulikuler SMP Negeri I Botupingge.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlunya power otot tungkai ditingkatkan guna menghasilkan teknik jump shoot dalam permainan bola basket.
2. Perlunya bentuk-bentuk latihan kondisi fisik baik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai maupun bentuk jump shoot dalam permainan bola basket.
3. Untuk melakukan jump shoot yang baik bukan saja memeperhatikan power otot tungkai akan tetapi diperlukan kondisi fisik lain dalam menunjang keberhasilan jump shoot diantaranya keseimbangan, ketepatan dan daya tahan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Dwi Hatmisari (2005) *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan.*

http://www.google.com/search?q=cara+memegang+bola+basket

http://www.google.com/search?q=gerakan+jump+shoot

http://www.google.com/search?q=bentuk+bola+basket

Lubis Johansyah (2015)*Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.*

Muhammad. (2015) *Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak Dan Explosive Power Otot Tungkai. sains Riset Volume V No.1 Maret 2015.*

Mylsidayu A dan Kurniawan F. (2015) Ilmu Kepelatihan Dasar. Afabet. Bandung.

Santosa Wahyu Dwi. (2015)Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai. JurnalKesehatan Olahraga Vol 3. Nomor 1 Tahun 2015 halaman 158-164

Nikolaus setio aji (2016) hubungan antara daya ledak terhadap terhadap bola basket. Lampung

Widiastuti. (2017) Tes Dan Pengukuran Olahraga. RajaGrafindo Persada. JAKARTA