

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari analisis dan pembahasan data yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka dapat disimpulkan hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan Meraih Sasaran Plyometrik Terhadap Kemampuan *Lay-Up Shoot* Pada Siswa Putra Kelas X SMK NEGERI 1 GORONTALO”. Dapat di terima

Selain itu dapat di simpulkan bahwa pada pengujian hipotesis statistik, uji normalitas data dan pengujian homogenitas maka data tersebut normal dan homogen. Pada hasil pengujian T diperoleh t_{hitung} sebesar 11,83 sedangkan t_{tabel} 1,729, sehingga dapat di simpulkan bahwa t_{hitung} berada didalam daerah penerimaan H_a sehingga H_0 Ditolak atau pada hipotesis statistik terdapat Pengaruh latihan meraih sasaran plyometrik terhadap kemampuan melakukan *lay-up shoot* pada siswa putra kelas X SMK NEGERI 1 GORONTALO.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan di atas, maka penelitian dapat memberikan saran – saran yang kiranya dapat di jadikan pedoman bagi para pelati, dan mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan dan olahraga sebagai berikut.

Bahwa kemampuan melakukan *lay-up shoot* hasil harusnya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang ada hubungannya dengan kekuatan daya ledak otot tungkai seperti latihan meraih sasaran plyometrik

- a. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya di kaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan di gunakan, sebab prinsip latihan meraih sasaran plyometrik berbeda dengan melatih komponen lainnya.

- b. Dalam rangka meningkatkan mutu kepelatihan olahraga, dan untuk meningkatkan minat serta untuk mencari bakat siswa khususnya permainan bola basket
- c. Bagi para pelatih, atletik khususnya permainan bola basket perlu di harapkan lebih memperhatikan faktor-faktor pendukung untuk keberhasilan *lay-up shoot*, yaitu dengan menerapkan latihan meraih sasaran plyometrik.
- d. Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pencinta permainan bola basket, khususnya teknik *lay-up shoot*, sehingga dapat menerapkan latihan meraih sasaran plyometrik guna mendapatkan hasil *lay-up shoot* yang tepat dan baik untuk menjadi juara di permainan bola basket.